الكتاب الذى بيع منه أكثر من ٢,٥٠٠,٠٠٠ نسخة!

لغات الحب الخمس

كيف تعبّر عن حبك العميق لشريك حياتك

يحتوى على أدوات تقييم الحب الخمس الشخصية

جارى تشابمان



لغات الحب الخمس



كيف تعبّر عن حبك العميق لشريك حياتك

جارى تشابمان





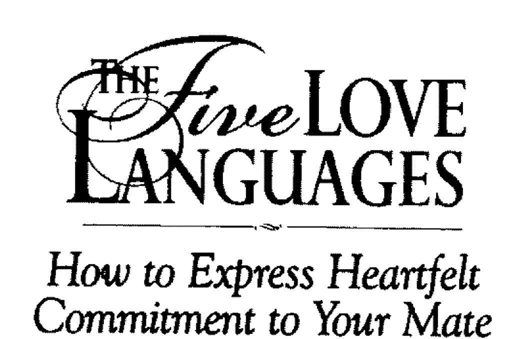
للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠١٠

This book was published in the United States by Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title The Five Love Languages. Copyright © 1992, 1995 2004 by Gary Chapman. Translated by permission.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+



How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate

GARY CHAPMAN



إلى كارولين،

وشيلا، وديريك



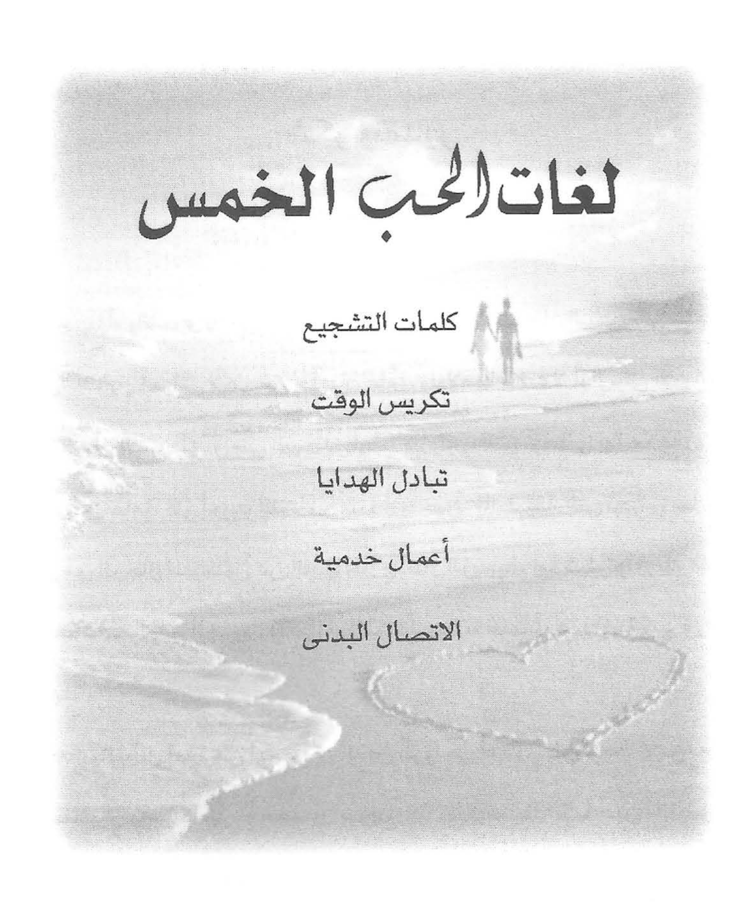
المحتويات



شكر وتقدير

يبدأ الحب، أو بالأحرى ينبغى أن يبدأ من البيت، وبالنسبة لى فإن البيت يعنى سام وجريس "أبى وأمى" اللذين أحبانى لأكثر من خمسين عامًا، ولولاهما لكنت لا أزال إلى الآن أبحث عن الحب بدلاً من أن أكتب عنه، ويعنى البيت لى أيضاً كارولين، التى تربطنى بها علاقة زوجية منذ أكثر من أربعين عاماً، فلو أحبت النساء جميعًا أزواجهن بالطريقة التى تحبنى بها كارولين، فإن القليل من الرجال سيبحثون عن الحب خارج إطار الزوجية، أما شيلى وديريك فقد غادرا البيت؛ لاستكشاف العالم الجديد، ولكنى مطمئن على دفء حبهما، هذه نعمة كبيرة وأنا أشكر القدر عليها.

وأنا أدين بالفضل لعدد من المحترفين الذين أثَّروا فى أفكارى عن الحب، ومن بين هؤلاء؛ الأطباء النفسيون روس كامبل، وجودسون سويهارت، وسكوت بيك؛ كما أدين بالفضل لـ ديبى بار، وكاثى بيترسون لمساعدتهما فى تحرير الكتاب، ولتريشا كيوب لأجل مهارتها الفنية، ودون شميت التى مكنتنى من النشر فى الموعد المحدد؛ وأخيرًا وليس آخرًا أريد أن أعبِّر عن امتنانى للمئات من الأزواج والزوجات الذين شاركونى خلال الثلاثين عامًا الماضيةالجانب الحميمى من حياتهم، وهذا الكتاب تقدير لإخلاصهم.


لغات الحب الخمس
كلمات التشجيع
تكريس الوقت
تبادل الهدايا
أعمال خدمية
الاتصال البدنى

ماذا يحدث للحب بعد الزواج؟

على ارتفاع ٣٠٠٠٠ قدم فى مكان ما بين مدينتى بوفالو ودالاس وضع الجريدة التى كانت بيده فى جيب مقعده، وأدار وجهه ناحيتى وسألنى: "ماذا تعمل؟"، فقلت له الحقيقة: "أعمل استشارى علاقات زوجية، وأدير حلقات نقاشية حول كيفية إثراء الحياة الزوجية".

فقال لى: "لقد كنت أريد منذ فترة طويلة أن أسأل أحدًا هذا السؤال، ماذا يحدث للحب بعد الزواج؟".

وحيث إنه بدد أملى فى أخذ قسط صغير من النوم، فقد سألته قائلاً: "ماذا تقصد؟".

فأجابنى قائلاً: "حسناً، لقد تزوجت ثلاث مرات، وفى كل مرة يكون الأمر رائعًا قبل الزواج، ولكن بطريقة ما ينهار تمامًا بعد الزواج؛ فكل الحب الذى اعتقدت أننى أكنُّه لإحداهن، وكذلك كل الحب الذى بدا وكأنها تكنُّه لى ذهب أدراج الرياح، أنا شخص ذكى إلى حد ما، وأدير عملاً ناجحاً، ولكننى لا أستطيع فهم هذا الأمر".

فسألته قائلاً: "كم من الوقت استمر زواجك؟".

فقال: "فى المرة الأولى استمر الزواج ما يقرب من عشر سنوات، وفى الثانية استمر ثلاث سنوات، أما الثالثة فست سنوات تقريبًا".

فسألته: "وهل كان الحب يتبخر بعد الزواج مباشرة فى كل مرة، أم يكون تبخُّره تدريجيًا؟".

فقال: "حسناً، فى المرة الثانية فشل الزواج منذ البداية، لم أعرف ماذا حدث، لقد كنت أعتقد بالفعل أنَّ كلاً منَّا أحب الآخر، ولكن شهر العسل كان مأساة لم

نستطع تجاوزها أبدًا؛ لقد دامت فترة خطبتنا لمدة ستة أشهر فقط، لقد حدث ذلك فى فترة قصيرة، وكان الأمر ممتعًا حقًا! ولكن بعد الزواج، كانت حياتنا عبارة عن معركة مستمرة.

أما المرة الأولى، فكانت الأعوام الثلاثة أو الأربعة الأولى من الزواج ـ قبل مجىء الطفل ـ جيدة، ولكن بعد ولادة الطفل، شعرت وكأنها تعطى كل اهتمامها للطفل، ولم تعد لى أية أهمية بالنسبة لها، لقد بدا الأمر وكأن هدفها الوحيد فى الحياة هو أن تنجب طفلاً، وبعد أن حققت هدفها لم تعد بحاجة إلىَّ".

فسألته قائلاً: "هل أخبرتها بذلك؟".

فقال: "آه، نعم أخبرتها، وقالت لى إننى مجنون، وإننى لا أفهم كمَّ الجهد الذى تبذله كمربية على مدار الأربع والعشرين ساعة، وإننى ينبغى أن أكون متفهماً وأساعدها أكثر من ذلك، وقد حاولت أن أفعل ذلك حقاً، ولكن لم يبد أنَّ ذلك يشكِّل أى فارق، وبعد ذلك، ظللنا نتباعد أكثر فأكثر، وبعد فترة من الزمن لم يكن هناك حب بيننا على الإطلاق، ببساطة لقد مات حبنا، فاتفقنا نحن الاثنين على أن زواجنا قد انتهى.

وبالنسبة للمرة الثالثة، فقد كنت أعتقد حقاً أنها ستكون مختلفةكان قد مرَّ على طلاقى الثانى ثلاث سنوات لقد استمرت فترة خطوبتنا لمدة عامين، وكنت أعتقد أننا نعرف ما كنَّا نفعله، كما اعتقدت أنَّه ربما تكون هذه هى المرة الأولى التى أعرف فيها حقاً معنى أن تحب شخصاً ما، لقد أحسست أنها تحبنى بالفعل.

وبعد الزواج لا أعتقد أنى تغيرت، فقد ظللت أعبر لها عن حبى كما كنت أفعل قبل الزواج، كنت أخبرها كم هى جميلة، وأخبرها عن مدى حبى لها، وكم أنا فخور لكونى زوجها، ولكن بعد عدة أشهر من الزواج بدأت تتذمَّر؛ فى البداية كانت تتذمَّر من أشياء بسيطة؛ مثل عدم إلقائى القمامة فى الخارج، أو عدم تعليقى ملابسى فى الدولاب، وبعد ذلك بدأت تنتقد شخصيتى، وتقول لى إنها لم تشعر بأنه يمكنها الاعتماد علىَّ، لقد أصبحت شخصية سلبية تماماً، ولم تكن كذلك قبل الزواج أبدًا، فقد كانت واحدة من أكثر الشخصيات التى قابلتها إيجابية على الإطلاق، وهذا ما جعلنى أنجذب إليها، لم تكن تتذمر من أى شىء، بل كانت ترى كل ما أفعله جيداً، ولكن بمجرد أن تزوجنا، بدا الأمر وكأننى لا أستطيع فعل أى شىء بالطريقة الصحيحة، بصراحة لا أعرف ماذا حدث، وفى النهاية لم أعد أحبها وبدأت أُغضبها، وكان من الواضح أنها لا تحبنى، فاتفقنا على أنه لم تعد

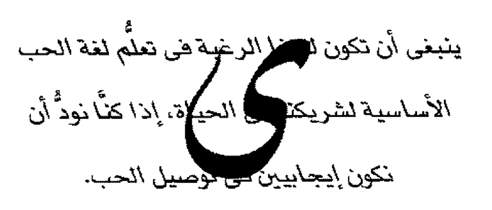
هناك فائدة من أن نعيش معاً؛ ولذلك انفصلنا.

حدث ذلك منذ عام؛ لهذا فإن سؤالى هو: "ماذا يحدث للحب بعد الزواج؟ هل ما حدث معى يحدث مع كل الناس؟ وهل هذا هو السبب فى أنَّ حالات الطلاق كثيرة جداً فى بلادنا؟ لا أصدق أنَّ هذا حدث لى ثلاث مرات، وما شأن هؤلاء الذين لا يحدث بينهم طلاق، هل تعلَّموا كيف يعيشون بدون حب، أم أنَّ الحب يبقى بالفعل فى بعض الزيجات؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟".

إن الأسئلة التى طرحها صديقى الذى كان يجلس فى المقعد المجاور هى نفس الأسئلة التى يطرحها المئات من الأشخاص المتزوجين وكذلك المطلَّقين، بعضهم يسأل أصدقاءه، وبعضهم يسأل استشاريين أو رجال دين، والبعض الآخر يسأل نفسه؛ فى بعض الأحيان توجد الإجابة عن تلك الأسئلة فى دراسات البحث النفسى، والتى تكون غير مفهومة، وفى أحيان أخرى توجد فى الدعابات والحكايات والأقوال المأثورة؛ فمعظم النكات والأمثال تحتوى على بعض الحقائق، ولكنها كمن يعطى الأسبرين لشخص مصاب بمرض السرطان.

إن الرغبة فى حياة زوجية رومانسية هى جزء أصيل من تركيبتنا النفسية؛ حيث إنه يوجد غالباً بكل عدد من أى مجلة مشهورة مقال حول كيفية الحفاظ على الحب فى الحياة الزوجية، وهناك كتب كثيرة جداً حول هذا الموضوع، كما يعالجه العديد من البرامج التليفزيونية والإذاعية؛ إنَّ الحفاظ على الحب فى الحياة الزوجية أمر مهم جدًا.

ولكن مع وجود كل هذه الكتب، والمجلات، والمساعدة العملية أيضًا، لماذا نجد أنَّ القليل من الأزواج والزوجات فقط هم من يبدو أنهم وجدوا سر الحفاظ على الحب بعد الزواج؟ ولماذا يحضر زوج وزوجته حلقة نقاشية حول التواصل، ويستمعان إلى أفكار رائعة حول كيفية تقوية التواصل، ثم عندما يعودان إلى البيت يجدان نفسيهما غير قادرين على تطبيق أى نموذج للتواصل من النماذج التى استمعا إليها؟ ولماذا عندما نقرأ مقالاً فى مجلة حول "١٠١ طريقة لتُعبر لشريك حياتك عن حبك"، نختار طريقتين أو ثلاثًا، تبدو وكأنها جيدة بالنسبة لنا، ونجرِّبها، ولا يبدى الطرف الآخر أى نوع من التقدير لهذا الجهد، فنستسلم ونترك الثمانى والتسعين طريقة الأخرى ونعود لنعيش كالمعتاد؟



ينبغى أن تكون لدينا الرغبة فى تعلُّم لغة الحب الأساسية لشريكنا فى الحياة، إذا كنَّا نودُّ أن نكون إيجابيين فى توصيل الحب.

وهدف هذا الكتاب هو الإجابة عن تلك الأسئلة، وليس السبب فى ذلك أنَّ الكتب والمقالات التى نُشرت بالفعل فى هذا المجال غير مفيدة، ولكن المشكلة هى أننا تغاضينا عن حقيقة أساسية وهى أنَّ البشر يتحدثون لغات مختلفة للحب.

فى مجال اللغويات، توجد مجموعات لغوية أساسية؛ كاليابانية، والصينية، والأسبانية، والإنجليزية، والبرتغالية واليونانية، والألمانية، والفرنسية، وغيرها؛ ومعظمنا يتعلَّم فى صِغَره لغة آبائه وأشقائه؛ وبذلك تصبح لغتنا الأساسية أو لغتنا الأم، وبعد ذلك يمكن أن نتعلم لغات أخرى، ولكن عادة ما يتطلب ذلك منا جهدًا أكبر، وتصبح هذه اللغات لغات ثانوية بالنسبة لنا، ولكننا نتحدث ونتواصل مع الناس بشكل أفضل باللغة الأم، ونشعر بارتياح كبير عند التحدث بها، وكلما ازداد استخدامنا للغة الثانوية، شعرنا بالراحة عند التحدث بها، أما إذا كنَّا لا نعرف إلا التحدث بلغتنا الأم فقط وقابلنا شخصاً يتحدث فقط لغته الأم أيضاًوالتى تختلف عن لغتناسيكون تواصلنا محدودًا، وسيتوجب علينا حينئذ أن نعتمد فى توصيل أفكارنا على الإشارات، والأصوات، ورسم الصور، والتمثيل. فى الحقيقة سنتواصل، ولكن ذلك سيكون صعباً جدًا. إنَّ الاختلافات اللغوية هى جزء من الثقافة البشرية، وإذا كنَّا نريد أنَّ نتواصل بشكل فعَّال خارج الحدود الثقافية، فينبغى أن نتعلم اللغة التى يتحدث بها الأشخاص الذين نريد أن نتواصل معهم.

وهذا ينطبق أيضاً على مجال الحب، فلغة الحب العاطفية الخاصة بك يمكن أن تكون مختلفة عن لغة شريكك فى الحياةكاختلاف اللغة الصينية عن اللغة الإنجليزية فلا يهمُّ كمُّ الجهد الذى تبذله للتعبير عن حبك باللغة الإنجليزية إذا كان شريكك فى الحياة لا يعرف إلا الصينية، وفى هذه الحالة لن تستطيعا أن تقدِّرا كمَّ الحب الذى يكنه أحدكما للآخر، وقد كان صديقى فى الطائرة يتحدث مع زوجته الثالثة بلغة "كلمات التشجيع" عندما قال : "لقد قلت لها كم هى جميلة، وأخبرتها بأنِّى أحبها، وأنى فخور لكونى زوجها"، لقد كان يعبِّر عن حبه وهو صادق فيما يقول ولكنها لم تفهم اللغة التى كان يتحدث بها، ربما كانت تبحث عن الحب فى سلوكه ولم تره، فكون الشخص مخلصاً فقط لا يكفى، بل ينبغى له أن يتعلم

لغة الحب الأساسية لشريكه فى الحياة، إذا كان راغبًا فى أن يكون موصِّلاً فعَّالاً للحب.

والنتيجة التى توصلت إليها بعد عملى لمدة ثلاثين عامًا كاستشارى علاقات زوجية هى أنَّ "هناك خمس لغات أساسية للحب" خمس طرق يستطيع من خلالها الأشخاص أن يتحدثوا ويتفهَّموا الحب العاطفى؛ ففى مجال اللغويات يمكن أن يكون للغة الواحدة العديد من اللهجات أو الأشكال، وبالمثل نجد أنَّ لغات الحب الخمس لها العديد من اللهجات، وهذا يفسِّر المقالات الصحفية التى تكون عناوينها مثل : "١٠ طرق تجعل زوجتك تعرف بأنها تحبك"، و "٢٠ طريقة لتحافظى بها على حب زوجك لك" و " ٣٦٥طريقة للتعبير عن الحب"، وأرى أنه لا توجد ١٠ لغات، أو ٢٠ أو ٣٦٥ لغة أساسية للحب، بل إنها خمس لغات فقط، إلا أنَّ لها لهجات عديدة، إنَّ عدد الطرق التى يمكن التعبير بها عن الحب محدود فقط بمخيلة الشخص، أهمّ شىء هو أن تتحدث اللغة التى يتحدث بها شريكك فى الحياة.

نحن نعلم منذ زمن بعيد أنَّه فى مرحلة التطور الطفولى يطوِّر كل طفل أنماطًا عاطفية خاصة به؛ فبعض الأطفال على سبيل المثال، يبتكرون أنماطًا للاعتداد بالنفس، بينما يبتكر أطفال آخرون أنماطًا للعناية الصحية الشخصية، وبعضهم ينمِّى أنماطًا للإحساس بعدم الأمان، بينما ينمو آخرون وهم يشعرون بالأمان، وينمو بعض الأطفال وهم يشعرون بأنهم محبوبون، ومرغوب فيهم، وأن من حولهم يقدرونهم، بينما ينمو آخرون بشعور يراودهم أنهم غير محبوبين، وأن لا أحد يرغب فيهم أو يقدِّرهم.

بالنسبة للأطفال الذين يشعرون بأنهم محبوبون من قِبَل آبائهم وأقرانهم، فإنَّهم يُطورون لغة أساسية للحب العاطفى، وتعتمد هذه اللغة فى الأساس على تركيبتهم النفسية، وعلى الطريقة التى يعبر لهم بها آباؤهم - وكذلك الأشخاص الذين لهم أهمية خاصة فى حياتهم ـ عن الحب، وبذلك تكون لديهم القدرة على التحدث والفهم من خلال لغة أساسية واحدة للحب، وربما يمكنهم بعد ذلك تعلُّم لغة ثانوية أيضًا، ولكنهم سيظلون يشعرون بالراحة عند التحدث باللغة الأساسية، أما الأطفال الذين لا يشعرون بأنهم محبوبون من قِبَل آبائهم وأقرانهم، فإنهم أيضاً يُطوِّرون لغة حب أساسية، ولكنها ستكون مشوهة إلى حد ما بنفس الطريقة التى يمكن أن يتعلم بها الأطفال قواعد لغوية ضعيفة، وتكون لديهم حصيلة مفردات لا يمكنهم تنميتها، ولا تعنى البرمجة الضعيفة أنه لن يكون باستطاعتهم أن يوصِّلوا

الحب بطريقة جيدة، ولكنها تعنى فى الحقيقة أنه ينبغى لهم أن يبذلوا جهدًا أكبر فى تعلُّمها أكثر من هؤلاء الأشخاص الذين لديهم نموذج أكثر إيجابية، وبالمثل فإنَّ الأطفال الذين ينشئون بلغة غير متطورة للحب يمكنهم أن يشعروا بأنهم محبوبون ويمكنهم توصيل الحب، ولكن يجب عليهم أن يبذلوا جهداً أكبر من الأطفال الذين ينشئون فى جو صحى وملىء بالحب.

ونادرًا ما يكون لدى الزوجين نفس اللغة الأساسية للحب، ومع ذلك نتحدث لغتنا الأساسية، ونصبح فى حيرة عندما نجد أن شريكنا فى الحياة لا يفهم ما نريد أن نوصِّله إليه، نحن نعبِّر عن حبنا له ولكن الرسالة لا تصل؛ لأن ما نقوله يعتبر لغة أجنبية بالنسبة له، وهنا تكمن المشكلة الأساسية، والهدف من هذا الكتاب هو أن يقدم حلاً لها، وهذا ما دعانى إلى أن أكتب كتابًا آخر عن الحب؛ فبمجرد أن نكتشف اللغات الخمس للحب، ونعرف لغتنا الأساسية للحب، وكذلك اللغة الأساسية لشريكنا فى الحياة، عندئذ ستكون لدينا المعلومات التى نحتاج إلى معرفتها؛ لتطبيق الأفكار الموجودة فى الكتُب والمقالات.

وبمجرد أن تعرف لغة الحب الرئيسية لشريكك فى الحياة وتتعلمها، أعتقد أنك بهذا تكون قد اكتشفت المفتاح الذى يجعلك تعيش حياة زوجية مليئة بالحب مدى الحياة. لا ينبغى أن ينتهى الحب بعد الزواج، ولكن يجب علينا أن نتعلَّم لغة ثانوية للحب؛ حتى يتسنَّى لنا الإبقاء عليه بعد الزواج، فينبغى ألا نعتمد على لغتنا الأساسية إذا لم يكن شريكنا يفهمها، وإذا كنا نريد منه أن يشعر بالحب الذى نحاول أن نوصِّله إليه، فينبغى أن نعبِّر عن حبنا له بلغته الأساسية للحب.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

احرص على أن يكون خزَّان الحب ممتلئاً دائماً

كلمة الحب هى أهم كلمات اللغة، وهى أيضاً الكلمة الأكثر إثارة للحيرة، وقد اتفق كل من المفكرين الدينيين والمفكرين العلمانيين على أنَّ الحب له دور مهمٌ فى الحياة، وقد قيل إنَّ: "الحب هو أسمى معانى الجمال"، وقيل أيضاً: "الحب يجعل العالم يتطور"، وقد تناولت الآلاف من الكتب والأغانى والمجلات وكذلك الأفلام هذه الكلمة، ووضعت العديد من الأنظمة الفلسفية الحب فى مكانة متميزة، وأراد الرسل والأنبياء أن يكون الحب هو السمة المميزة لأتباعهم.

وقد توصَّل علماء النفس إلى أنَّ حاجة الإنسان إلى الشعور بأنه محبوب تعد ضرورة عاطفية بشرية أساسية؛ فلأجل الحب، نتسلق الجبال، ونعبُر الأنهار، ونجتاز الصحارى، ونتحمَّل الكثير من الصعاب؛ ولكن بدون الحب، تصبح الجبال صعبة التسلق، والبحار مستحيلة العبور، والصحارى لا يمكن احتمالها، وتصبح الصعاب هى مشكلتنا فى الحياة، وقد أعلى الأولون من شأن الحب عندما أوضحوا أن أى شىء يحققه البشر ولا يكون الحب هو الدافع الأساسى له فهو لا يساوى شيئاً فى الحقيقة، وانتهوا إلى أنَّه فى آخر مشهد من مشاهد الدراما الإنسانية ستبقى ثلاث شخصيات فقط وهى: "الإيمان، والأمل، والحب؛ ولكن أعظم شىء فيها هو الحب".

وإذا اتفقنا على أنَّ كلمة الحب انتشرت فى المجتمع البشرى، قديماً وحديثاً، فلابد وأن نتفق أيضاً على أنها من أكثر الكلمات إثارة للحيرة، فنحن نستخدمها بألف طريقة، فنقول: "أنا أحب شطائر النقانق"، ونقول أيضاً: "أنا أحب أمى"،

ونتحدث عن بعض أنواع الرياضة بلفظة الحب مثل: أحب السباحة، أو التزلج، أو الصيد؛ وكذلك الأشياء مثل الطعام، والسيارة، والمنزل؛ وأيضا الحيوانات مثل: الكلاب، والقطط، وحتى القواقع؛ ونستخدم كلمة الحب مع الطبيعة مثل: الأشجار، والحشائش، والأزهار، والجو؛ كما نستخدمها مع الأشخاص مثل: الأم، الأب، والابن، والابنة، والزوج، والزوجة، والأصدقاء؛ بل إننا نقع فى الحب بالحب ذاته.

إذا لم يكن ذلك كله محيراً بالدرجة الكافية، فإننا نستخدم هذه الكلمة؛ لتعليل السلوك، فمثلاً نقول: "لقد فعلت ذلك لأننى أحبه"، وهذا تعليل يُعطى لكل الأفعال التى نفعلها؛ حيث يتورط المرء فى علاقة محرمة ويسميها حباً، وعلى النقيض يسميها رجل الدين خطيئة، وتجمع زوجة أحد مدمنى الشراب قطع الزجاج المكسورة بعد أن ينهى شرابه، وتسمى ذلك حباً، بينما يسميه علماء النفس عاطفة مبالغًا فيها، ويتدخل الأب والأم فى كل رغبات طفلهما، ويسمون هذا حباً، ويسميها طبيب العائلة تربية غير مسئولة؛ إذن ما السلوك الذى يمكن أن يسمى حباً؟

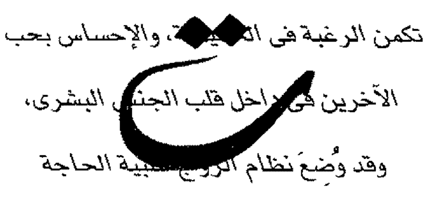
وليس الغرض من هذا الكتاب هو إزالة الغموض الذى يحيط بكلمة الحب، ولكن غرضه أن يركِّز على نوع الحب المطلوب لصحتنا النفسية، ويؤكِّد علماء النفس المتخصصون فى مجال الأطفال أنَّ لكل طفل احتياجات عاطفية أساسية لابد أن تُلبَّى إذا كنا نرغب أن يكون مستقراً من الناحية العاطفية، وأهم شىء من هذه الاحتياجات الحب والمودة، فالإحساس بالانتماء والرغبة هو ما يحتاج إليه الطفل، وبإعطائه المحبة التى يحتاج إليها، فإنه سينمو حتى يكون شخصاً بالغاً مسئولاً، ولكن بدون الحب، سيكون شخصاً متخلفاً من الناحيتين: العاطفية والاجتماعية.

لقد أحببت هذه الاستعارة منذ سمعتُها للمرة الأولى من الدكتور "روس كامبل" وهو طبيب نفسى متخصص فى علاج الأطفال والمراهقين والتى تقول: "فى داخل كل طفل "خزَّان للعاطفة" فى انتظار أن يُملأ بالحب، فعندما يشعر الطفل بأنه محبوب، فإنه سينمو بشكل طبيعى؛ ولكن عندما يكون خزَّان الحب فارغاً، سيتصرف الطفل بشكل غير سوى، فأكثر السلوكيات السيئة التى تَصدُر عن الأطفال تكون بسبب الرغبة الملحَّة فى ملء هذا الخزان".

وبينما كنت أستمع للدكتور روس، فكَّرت فى آلاف الآباء الذين كانوا يستعرضون سوء سلوك أبنائهم فى مكتبى، ولم أر على الإطلاق أية خزَّانات فارغة للحب داخل هؤلاء الأطفال، ولكنى بالتأكيد رأيت نتائج ذلك، فسلوكياتهم السيئة كانت بحثاً فاشلاً عن الحب الذى لم يشعروا به، لقد كانوا يبحثون عن الحب فى كل الأماكن

الخاطئة، وبكل الطرق الخاطئة.

وأتذكَّر "آشلى"، والتى كانت تخضع للعلاج نتيجة إصابتها بمرض جنسى معد، وهى لا تزال فى الثالثة عشرة من عمرها، وقد صُدِم والداها، وخاصماها، وكانا غاضبين من المدرسة ومن فيها، وحمَّلوها المسئولية؛ لأنها هى التى علَّمت ابنتهم الجنس وكانوا يتساءلون: "لماذا تفعل شيئًا كهذا؟".



تكمن الرغبة فى [illegible]، والإحساس بحب الآخرين فى [illegible]اخل قلب الجنس البشرى، وقد وُضِعَ نظام [illegible] الحاجة إلى الحميمية والحب.

وخلال حديثى مع "آشلى"، أخبرتنى بانفصال والديها بالطلاق عندما كانت فى السادسة من عمرها وقالت: "كنت أعتقد أنَّ أبى هجرنا لأنه لا يحبنى، وعندما تزوجت أمى وأنا فى العاشرة من عمرى، شعرت بأنها وجدت شخصاً يحبها، ولم أجد فى هذا الوقت أحداً يحبُّنى أنا، فأردت بشدة أن أشعر بأننى محبوبة، وعندئذ قابلت ذلك الفتى فى المدرسة، لقد كان يكبرنى سنًا، ولكنّى كنت أروق له، لم أستطع تصديق ذلك، لقد كان لطيفًا معى، وفى فترة ما شعرت بأنه يحبنى، لم أكن أريد أن أمارس علاقة حميمة معه، ولكنى أردت أن أشعر أن أحداً ما يحبنى".

لقد ظل "خزان الحب" الخاص بـ"آشلى" فارغاً لسنوات طويلة، فقد وفرت لها والدتها وزوج والدتها كل احتياجاتها الجسدية، ولكنهما لم يدركا أنَّ هناك صراعًا عاطفياً مريراً يتَّقد فى داخلها، لقد أحبّا "آشلى" بكل تأكيد، واعتقدا أنها كانت تشعر بهذا الحب، ولكنهما لم يكتشفا أنهما لم يكونا يتحدثان لغة "آشلى" الأساسية للحب إلا بعد فوات الوقت.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الحاجة إلى الإحساس بالحب ليست ظاهرة خاصة بالأطفال، فهى تظل معنا حتى مرحلة البلوغ وخلال الزواج أيضاً، وتلبِّى تجربة "الوقوع فى الحب" هذه الحاجة بشكل مؤقت، ولكنه "حل سريع"، كما سنعرف بعد ذلك، والمدة التى يتوقع أن يعيشها تكون محدودة، وبعد أن نستفيق من العالم الخيالى لتجربة "الوقوع فى الحب" تعود الحاجة العاطفية إلى الحب فى الظهور

مرة أخرى؛ حيث إنها تعتبر شيئاً أساسياً فى حياتنا، إنها فى أولويات رغباتنا العاطفية، فنحن نحتاج إلى الحب قبل أن نمر بتجربة "الوقوع فى الحب"، وسنظل نحتاج إليه طالما كنا على قيد الحياة.

إن حاجة المرء إلى الشعور بأنه محبوب من شريكه فى الحياة تأتى فى مقدمة الرغبات الزوجية؛ فقد قال لى أحدهم منذ فترة قصيرة: "ما فائدة البيت، أو السيارة، أو المصيف، أو أى شىء آخر؛ إذا كانت زوجة أحدنا لا تحبه؟"، هل تفهمون ما يرمى إليه حقاً؟ إنه يقصد أن يقول: "إنَّ رغبتى فى أن أشعر بالحب من زوجتى تفوق أى شىء آخر"؛ فلا يمكن أن تحل الأشياء المادية محل الحب الإنسانى والعاطفى، لقد قالت لى إحدى الزوجات: "إنه يتجاهلنى طوال اليوم، ثم يأتى بعد هذا ويريد أن يمارس العلاقة الحميمة معى، أنا أكره ذلك"، إنها لا تكره العلاقة الحميمة؛ ولكنها تحتاج الحب بشكل كبير، إن شيئاً ما بداخلنا يهتف لأن يكون محبوباً، فالعزلة شىء مدمِّر للنفس البشرية؛ ولذلك يعتبر الحبس الانفرادى أقسى أنواع العقاب، حيث تكمن الرغبة فى الحميمية والإحساس بحب الآخرين بداخل قلب الوجود البشرى. وقد وُضع نظام الزواج لتلبية الحاجة إلى الحميمية والحب؛ ولهذا نجد أنَّ الأقدمين يقولون بأن الزوج والزوجة يصبحان "جسداً واحداً" بعد الزواج، وهذا لا يعنى أنَّ أحدهما سيفقد هويته، ولكنه يعنى أن كلاً منهما سيعيش حياة الآخر بطريقة عميقة وحميمية، وقد حضوا كلا الزوجين على أن يحب كلٌّ منهما الآخر، وقد أكد الكُتَّاب، من لدن أفلاطون إلى "بيك"، أهمية الحب فى الحياة الزوجية.

ومع أنَّ الحب مهم، فإنه محير؛ لقد استمعت إلى العديد من الأزواج والزوجات الذين شاركونى آلامهم الداخلية؛ فبعضهم أتى إلىَّ لأنه لم يعد يحتمل الألم الداخلى، والبعض الآخر أتى لأنه أدرك أن سلوكياته أو السلوكيات السيئة لشريكه فى الحياة تدمِّر زواجهما، وأتى البعض كذلك؛ ليخبرنى بأنه ببساطة لم يعد يرغب بأن يكون متزوجاً، لقد اصطدمت أحلامهم "بحياة زوجية سعيدة تستمر للأبد بالواقع المرير"، ومراراً وتكراراً أسمع من يقول: "لقد انتهى الحب بيننا، لقد ماتت العلاقة التى تربطنا، لقد كنَّا نشعر دائماً بأنَّ كلينا قريب من الآخر، ولكننا لم نعد نستمتع ببقائنا معاً، فلم يعد يشبع أحدنا رغبات الآخر". وهذه الحكايات تثبت أنَّ البالغين لديهم "خزَّانات للحب" تمامًا مثل الأطفال.

هل يمكن أن يكون فى داخل هؤلاء الأزواج المجروحين "خزَّانات للحب العاطفى"

غير مرئية وخاوية تماماً؟ هل يمكن أن تكون السلوكيات السيئة والانسحاب والكلمات القاسية والانتقادات؛ بسبب وجود هذا الخزَّان فارغاً؟ وهل إذا وجدنا طريقة لملئه يمكن أن يستمر الزواج من جديد؟ وهل بوجود مثل هذا الخزَّان ممتلئاً يستطيع الزوجان خلق بيئة وجدانية تمكِّنهم من مناقشة خلافاتهم وحل صراعاتهم؟ وهل يمكن أن يكون هذا الخزَّان هو كلمة السر فى نجاح الحياة الزوجية؟

هذه الأسئلة جميعًا ذهبت بى فى رحلة بعيدة، اكتشفت خلالها الأفكار البسيطة، والقوية فى الوقت ذاته التى يحتويها هذا الكتاب، لم تستغرق هذه الرحلة منى ثلاثين عاماً من العمل كاستشارى علاقات زوجية فقط، بل تطلبت منى إبحاراً فى قلوب وعقول المئات من الأزواج والزوجات فى كل أنحاء الولايات المتحدة، وقد طلب منى العديد من الأزواج من سياتل إلى ميامى الدخول إلى غرفهم الزوجية الخاصة، وتحدثنا بصراحة كاملة. والقصص التى يحتويها هذا الكتاب مأخوذة من الحياة الواقعية، ولم نغيِّر فيها إلا الأسماء والأماكن فقط حماية للحياة الشخصية لهؤلاء الأشخاص الذين تحدثوا بصراحة شديدة.

وأنا مقتنع تماماً بأنَّ الحفاظ على خزَّان الحب ممتلئاً أمر مهم للعلاقة الزوجية تماماً كأهمية أن يكون الوقود فى المستوى المناسب بالنسبة للسيارة، إنَّ الدخول فى الزواج بينما خزان الحب فارغ من الممكن أن يكون مكلفاً للشخص أكثر من محاولته تشغيل سيارته بدون وقود، وما أنت مقدم على قراءته الآن يمكن أن ينقذ المئات من الزيجات، ويمكن أيضاً أن يُحسِّن البيئة العاطفية للحياة الزوجية الجيدة، فمهما كانت جودة حياتك الزوجية الآن، فإنها يمكن أن تكون أفضل دائماً.

تنبيه: إنَّ فهم اللغات الخمس للحب، وتعلُّم كيفية التحدث باللغة الأساسية للحب لشريك حياتك من الممكن أن يؤثِّر بشكل كبير على سلوك الزوج أو الزوجة؛ فإنَّ الناس يتصرفون بشكل مختلف عندما يكون خزَّان الحب لديهم ممتلئاً.

وقبل أن نعرض اللغات الخمس للحب، لابد وأن نناقش مشكلة أخرى مهمة ومحيِّرة، ألا وهى: الشعور بالسعادة الغامرة عند المرور بتجربة "الوقوع فى الحب".

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

الوقوع فى الحب

جاءت إلى مكتبى من غير موعد مُسبق وسألت سكرتيرتى ما إذا كانت تستطيع مقابلتى لمدة خمس دقائق، لقد كنت أعرف "جانيس" منذ ثمانية عشر عاماً، وكانت تبلغ من العمر ستة وثلاثين عاماً، ولم يسبق لها الزواج، لقد ظلت طوال سنوات عمرها مخطوبة للعديد من الرجال؛ وقد خُطبت لأحدهم لمدة ست سنوات، وآخر لمدة ثلاث سنوات، وخُطبت لكثير من الرجال غيرهما لمدد أقصر، وكانت بين الفينة والأخرى تأخذ منى موعداً لمناقشة مشكلة ما تقابلها فى إحدى علاقاتها، وكانت بطبيعتها شخصية مُنضبطة ويقظة الضمير وعميقة التفكير وحريصة، ولم يكن أبداً من طبيعتها أن تأتى إلى مكتبى فجأة؛ لذلك اعتقدت، أنه لابد وأن تكون هناك أزمة مروعة حدثت لـ "جانيس" جعلتها تأتى إلى مكتبى دون موعد مُسبَّق. طلبت من سكرتيرتى أن تسمح لها بالدخول، وكنت أتوقع أن تنفجر فى البكاء وتخبرنى بقصة مأساوية جديدة بمجرد أن يُغلق الباب، ولكن ما حدث كان العكس تماماً؛ فقد دخلت إلى مكتبى بوقار شديد، وكان يبدو على وجهها الابتهاج والسرور.

فسألتُها: "كيف حالك اليوم، ياجانيس؟".

فأجابتنى قائلة: "أنا بخير، بل لم أكن أبداً أحسن حالاً منى اليوم، إننى سأتزوج!".

فقلت لها، وقد بدت علىّ الدهشة: "حقاً ستتزوجين؟ من ومتى؟".

فقالت بصوت يملؤه الثقة: "سأتزوج "ديفيد جاليسبى"، فى شهر سبتمبر".

فقلت لها: "هذا مثير جداً، منذ متى وأنتما مخطوبان؟".

فأجابتنى قائلة: "منذ ثلاثة أسابيع، أعرف أنَّ هذا يُعد جنوناً يا دكتور تشابمان، فبعد كل هؤلاء الرجال الذين خُطبت لهم، أنا الآن على وشك أن أتزوج، أنا نفسى

لا أستطيع تصديق هذا، ولكنِّى أعرف أنَّ "ديفيد" هو الشخص المناسب لى، لقد عرفنا ذلك منذ اللقاء الأول، وبالطبع لم نتحدث عن ذلك حينها، ولكنَّه طلب منى الزواج بعد أسبوع، لقد كنت أعرف أنه سيطلب منى الزواج، وكنت أعرف أيضاً أننى سأوافق؛ فأنا لم أشعر بمثل هذا الإحساس من قبل، أنت تعرف العلاقات التى أقمتها خلال سنوات عمرى، وكذلك المشاكل التى واجهتنى، فى كل علاقة منها كان هناك شىء ما خطأ، ولم ترق لى أبداً فكرة الزواج بأىٍ منهم، ولكنى متأكِّدة أن ديفيد هو الشخص المناسب".

فى هذا الوقت، كانت "جانيس" تتأرجح على مقعدها إلى الأمام وإلى الخلف، وتقول وهى تضحك بصوت عالٍ: "أنا أعلم أنَّ هذا جنون، ولكنى سعيدة جداً، لم أكن سعيدة لهذه الدرجة من قبلٍ".

ماذا حدث لـ "جانيس"؟ لقد وقعت فى الحب، فهى ترى أن "ديفيد" أكثر رجل قابلته روعة، وأنَّه سيكون زوجاً مثالياً، إنَّها تفكِّر فيه طوال الوقت، وبالنسبة لكون "ديفيد" قد تزوج مرتين، ولديه ثلاثة أطفال، وأنه انتقل بين ثلاث وظائف فى العام الماضى، فإنَّ ذلك لا أهمية له عند "جانيس"، إنَّها تشعر بالسعادة، ولديها قناعة بأنها ستكون سعيدة للأبد مع "ديفيد"، لقد وقعت فى الحب.

معظمنا يتزوج بعد أن يمر بتجربة "الوقوع فى الحب"؛ فنقابل شخصاً ما تكون صفاته الجسدية وسماته الشخصية كافية لأن تسبب لنا الصدمة الكهربية التى تثير "إنذار الحب" فى داخلنا، فتبدأ الأجراس فى الحركة، ونبدأ فى عملية التعرُّف على هذا الشخص، ربما تكون الخطوة الأولى أن نشاركه سندوتش هامبورجر أو شريحة من اللحم، اعتماداً على الميزانية، ولكن لا يكون هدفنا الأساسى هو الطعام، بل إننا نكون فى رحلة لاكتشاف الحب، "هل يمكن أن يكون هذا الإحساس الذى يشعرنا من الداخل بالدفء والتنميل، هو الحب الحقيقى ؟".

فى بعض الأحيان، نفقد هذا الإحساس بعد اللقاء الأول؛ حيث نجد من نقابلها فى حالة مزرية، ويبدأ الشعور بالتنميل فى الاختفاء من أطراف أصابعنا، عندئذ نشعر بأننا لا نريد أن نشاركها الهامبورجر مرة أخرى. وعلى العكس من ذلك، نجد أنه فى أوقات أخرى يزداد الشعور بالتنميل بعد تناول الهامبورجر، فنتفق على أن تكون هناك مرات أخرى "نكون فيها معًا"، وبعد فترة تزداد قوة هذا الإحساس لدرجة أننا نجد أنفسنا عندها نقول: "أعتقد أنى واقع فى الحب"، وفى النهاية، نوقن بأنَّ هذا الإحساس هو "الحب الحقيقى"، ونخبر الطرف الآخر بهذا، آملين أن

يكون هذا الإحساس متبادلاً، أما إذا لم يكن متبادلاً، فإما أن تقل مشاعرنا تجاهه قليلاً، أو نضاعف جهودنا حتى نؤثِّر عليه، ونحظى فى النهاية بحب محبوبنا، أما إذا كان الإحساس متبادلاً، عندها نبدأ فى التحدُّث عن الزواج؛ لأننا جميعاً متفقون على أنَّ "الوقوع فى الحب" هو الأساس المطلوب لعلاقة زوجية جيدة.

قبل الزواج نحلُم بأن تكون حياتنا الزوجية

فى منتهى السعادة،

ومن الصعب علينا عند الوقوع فى الحب

أن نصدِّق أىَّ شىء بخلاف ذلك.

وفى نهاية تجربة "الوقوع فى الحب" نصل إلى الشعور بالسعادة البالغة، ونكون فى مرحلة هوس عاطفى ببعضنا البعض، حيث يذهب أحدنا إلى مخدعه وهو لايزال يفكِّر فى الآخر، وعندما نستيقظ، يكون هذا الشخص هو أول ما نفكر فيه، ويكون قضاؤنا للوقت معاً أروع شىء فى الوجود، وعندما تتشابك أيدينا نشعر وكأن دماء كل منَّا تتدفق فى الآخر، ويمكننا أن نظل نقبِّل بعضنا للأبد إذا لم نكن مضطرين للذهاب إلى المدرسة أو العمل، ويحفِّز العناق الأحلام بالزواج والشعور بالسعادة.

إن الشخص "الواقع فى الحب" يكون لديه إحساس خادع بأن محبوبه مثالى؛ فترى والدته عيوب محبوبته بينما لا يراها هو، تقول له والدته: "ياعزيزى، هل تعى أنها كانت تخضع لعلاج نفسى لمدة خمس سنوات؟"، فيجيبها قائلاً: "آه، يا والدتى، تمهَّلى، لقد انتهى ذلك منذ ثلاثة أشهر"، ويمكن أن يرى أصدقاؤه هذه العيوب، ولكن المرجح أنهم لن يخبروه بها إلا إذا طلب منهم ذلك، والأرجح أنه لن يفعل؛ لأنها فى رأيه مثالية، فلا يهمُّه ما يراه الآخرون.

قبل الزواج نحلم أن تكون حياتنا الزوجية فى منتهى السعادة، ونقول: "كل منَّا سيجعل الآخر سعيد جداً، ربما يتشاجر غيرنا من الأزواج والزوجات، ولكننا لن نفعل ذلك، فنحن نحب بعضنا"، وبالطبع نحن لسنا سذَّجًا تماماً، فنحن نعلم أنه لابد أن تكون هناك خلافات فى النهاية، ولكننا متأكِّدون من أننا سنناقش هذه الخلافات بكل صراحة، وسيكون أحدنا مستعدًا لتقديم تنازلات دائماً، وبذلك

سنتوصل إلى اتفاق، ويكون من الصعب عليك عند الوقوع فى الحب أن تصدِّق أىَّ شىء بخلاف ذلك.

لقد قادنا ذلك إلى أن نعتقد أننا عندما نقع فى الحب، فإنه سيستمر للأبد، وأننا سنظل نشعر بهذه الأحاسيس الرائعة التى شعرنا بها فى تلك اللحظة، وأنه لن يحول شىء بيننا إطلاقاً، وأنه لن يتغلب شىء على حبنا؛ إذ إننا نكون مفتونين ومأسورين بجمال وجاذبية شخصية الطرف الآخر، ويكون حبنا هو أروع شىء عشناه فى حياتنا، نعلم أنَّ بعض الأزواج والزوجات فقدوا ذلك الإحساس، ولكن ذلك لن يحدث لنا؛ لأننا نعلل ذلك "بأنهم ربما لم يكن لديهم الحب الحقيقى".

وللأسف فإن أبدية تجربة "الوقوع فى الحب" هى شىء خيالى، وليس حقيقيًا؛ فقد أجرت الدكتورة "دوروثى تينوف"، وهى عالمة نفسية، العديد من الدراسات على ظاهرة الوقوع فى الحب، وبعد أن قامت بدراسة العشرات من الأزواج والزوجات، خلصت إلى أن متوسط عمر الهوس الرومانسى عامان، أما إذا كان حباً من النوع المتجدد فربما يستمر لمدة أطول قليلاً، وفى النهاية نهبط من هذا الأفق العالى لتحط بنا أرجلنا على الأرض مرة أخرى، عندها تنفتح أعيننا ونبدأ فى رؤية العيوب الصغيرة جداً فى الطرف الآخر، فنرى أن بعضاً من صفاته، أو صفاتها الشخصية تثير سخطنا بالفعل، وأن سلوكياته تسبب لنا الضيق، وأنه لديه المقدرة على الجرح والإغضاب، بل وربما توجيه الكلمات القاسية والآراء النقدية؛ مثل هذه الصفات التى كنا نتغاضى عنها عندما وقعنا فى الحب، تصبح الآن كالجبال، ونتذكر كلمات الأم؛ ويسأل أحدنا نفسه، كيف كنت أحمق لهذه الدرجة؟

مرحباً بك فى العالم الحقيقى للزواج؛ حيث يكون الشعر دائماً محتاجاً إلى التنظيف، وتغطى المرآة بقعاً بيضاء صغيرة، ويكون الجدل منصباً حول كيفية وضع ورق التنظيف الخاص بدورة المياه، وهل الأفضل تلوين الجفن الأعلى أم الأسفل، إنَّه عالم لا تستعمل فيه الأحذية لدخول دورات المياه، ولا تكون فيه الملابس الداخلية مهندمة، ولا يوضع فيه المعطف على المشجب، وتختفى فيه الجوارب أثناء تنظيفها؛ فى عالم كهذا، فإن نظرة يمكنها أن تجرح، وكلمة يمكنها أن تحطِّم، ويمكن أن يصير الأحباء الحميمون أعداءً، ويصير الزواج معركة لا تنتهى.

ماذا حدث لتجربة الوقوع فى الحب؟ ياللأسف، لم تكن إلا وهماً خُدعنا به، وسجَّلنا أسماءنا فى خانة التوقيع، للأحسن أو للأسوأ، ولا عجب أن صار العديد منا يلعنون الزواج وشريك الحياة الذى أحبُّوه يوماً ما، وعلى الرغم من كل هذا فإننا

إذا خدعنا فمن حقنا أن نغضب، ونتساءل هل كان لدينا حقاً الحب "الحقيقى"؟ أنا أعتقد ذلك، ولكن السبب هو أنَّ معلوماتنا كانت خاطئة.

معلومات خاطئة حول فكرة أن هوس "الوقوع فى الحب" يستمر للأبد. يجب علينا أن نكوِّن معرفة أعمق، ويجب أن نعرفك ملاحظة عفوية أنَّه لو كان هذا الشعور يستمر، لوقعنا جميعاً فى مشكلة خطيرة، وهى أنَّ آثار موجات هذه الصدمة ستؤثر على المجتمع ككل: الأعمال، والصناعة، ودور العبادة، والتعليم؛ لماذا؟ السبب فى ذلك أن هؤلاء الأشخاص الذين "يقعون فى الحب" لا يهتمون بأى شىء آخر؛ ولذلك نسميه هوساً، فإنَّ الطالب الذى يقع فى الحب، ترى أنَّ درجاته تنخفض؛ وذلك لأنه من الصعب على الشخص أن يذاكر بينما هو واقع فى الحب، إذا كان لديك فى اليوم التالى اختبار فى مادة التاريخ، ولكن من يهتم بمثل هذه المادة؟ إنَّ الشخص الذى يقع فى الحب يجد أنَّ أى شىء بخلاف ذلك لا قيمة له، وقد قال لى أحدهم ذات مرة: "دكتور "تشابمان"، إنَّ عملى ينهار".

فسألته: "ماذا تقصد بهذا؟".

فقال لى: "لقد قابلت تلك الفتاة، ووقعت فى حبها، ولا أستطيع الآن إنجاز أى شىء، لا أستطيع أنَّ أفكِّر فى عملى، فأنا أقضى يومى بالكامل وأنا أحلم بها".

إنَّ الشعور بالسعادة الغامرة عند الوقوع فى الحب يعطينا إحساساً خادعاً بأننا بدأنا علاقة حميمة، فنشعر بأن كلاً منا ينتمى للآخر، ونصدِّق أننا نستطيع أن نتغلب على أية مشكلة، ونشعر بالغيرة على بعضنا البعض؛ إنَّ هذا الإحساس يعطينا شعوراً خاطئاً بأن رغباتنا الأنانية قد زالت، وأننا يمكن أن نصبح "كالأم تريزا"، أى أن نضحِّى بأى شىء من أجل من نحب؛ والسبب فى أننا يمكن أن نفعل هذا عن طيب خاطر ـ أننا نكون متأكدين من أنَّ الطرف الآخر يبادلنا نفس المشاعر، فيعتقد الرجل بأنها قد كرَّست نفسها لتلبية احتياجاته، وتعتقد هى أنه يحبها أكثر مما تحبه هى، وأنه لن يفعل أى شىء يجرح مشاعرها فى يوم من الأيام.

ودائماً ما يكون هذا الشعور خيالياً، ليس لأننا لسنا صادقين فيما نشعر به ونفكر فيه؛ بل لأننا لسنا واقعيين؛ لذلك نفشل فى إدراك حقيقة الطبيعة البشرية، فمن طبيعة البشر أنهم أنانيون، إنَّ العالم يتقدَّم من حولنا، ولا يُؤثِر أحدنا غيره على نفسه بشكل تام، ولكن الشعور الغامر بالسعادة عند "الوقوع فى الحب" هو الذى يعطينا هذا الإحساس المُتَوَهَّم.

وبمجرد أن تأخذ تجربة الوقوع فى الحب دورتها الطبيعية (تذكَّر أنَّ متوسط

عمر تجربة الوقوع فى الحب عامان فقط)، يعود شريكا الحياة إلى عالم الواقع، ويبدأ كل منهما فى إثبات قوَّته، وسيبدأ فى التعبير عن رغباته، ولكنها ستكون مختلفة عن رغبات شريك حياته؛ فهو يرغب فى ممارسة العلاقة الحميمة، وهى متعبة جداً، هو يرغب فى شراء سيارة جديدة، وهى تقول: "هذا سخيف"، هى ترغب فى زيارة والديها، وهو يقول: "أنا لا أحب قضاء الكثير من الوقت مع عائلتك"، هو يرغب فى الاشتراك فى مسابقة البيسبول، وهى تقول له: "أنت تحب لعبة البيسبول أكثر مما تحبنى"، وشيئاً فشيئاً، ينتهى هذا الشعور المتوهم ويذهب أدراج الرياح، وتبدأ رغبات المرء وعواطفه وأفكاره الخاصة وسلوكياته الشخصية فى الظهور، لقد أصبحا شخصين بعد أن كانا شخصاً واحداً، لم يعد عقلاهما مرتبطين ببعضهما، ولم تختلط مشاعرهما فى بحر الحب إلا لفترة قصيرة، وبدَأت الآن أمواج الحقيقة تفرِّق بينهما، لم يعودا غارقين فى الحب، وعند هذه النقطة، إما أن ينفصلا ويحدث الطلاق بينهما ويبدأ كل منهما فى رحلة البحث عن تجربة جديدة للوقوع فى الحب، أو أن يعملا بجد على أن يتعلَّم كل منهما كيف يحب الآخر دون أن يشعرا بالسعادة الغامرة التى كانت تصاحب تجربة الوقوع فى الحب.

إنَّ تجربة الوقوع فى الحب لا تركِّز
على نمونا أو نمو وتطور الطرف الآخر، بل إنها تعطينا
الإحساس بأننا قد وصلنا.



وقد خلُص بعض الباحثين ومن بينهم الطبيب النفسى "سكوت بيك"[1]، والعالمة النفسية "دوروثى تينوف" إلى أنه لا يمكن إطلاق كلمة "حب" على تجربة الوقوع فى الحب بأى حال من الأحوال، وقد نحتت العالمة "تينوف" لتجربة الوقوع فى الحب كلمة limerance، والتى تعنى الهزل؛ لتمييزها عمَّا يعتبر حباً حقيقياً، وخلُص الدكتور "بيك" إلى أنَّ تجربة الوقوع فى الحب لا تعتبر حباً حقيقياً لثلاثة أسباب؛ أولها: أنَّ الوقوع فى الحب ليس عملاً إرادياً، ولا يكون فيه اختيار للوعى، ولا يهمُّ إلى أى مدى نحن نريد أن نقع فى الحب؛ لأنه لا يحدث تبعاً لذلك، وعلى النقيض، فإننا ربما لا نرغب فى خوض هذه التجربة بينما نحن غارقون فيها، وغالبًا ما نقع

فى الحب فى الوقت غير المناسب، ومع أشخاص لا نرغب فيهم.

وثانيها: الوقوع فى الحب لا يعتبر حباً حقيقياً؛ لأنَّ الشخص لا يبذل أى جهد فى ذلك، فكل ما هو مطلوب فى حالة الوقوع فى الحب تنظيم بسيط وجهد واع؛ فإن المكالمات الطويلة التى نتبادلها والنقود التى ننفقها أثناء سفرنا لرؤية بعضنا، والهدايا التى نتبادلها والمشاريع التى نقوم بها لا تمثِّل أى شىء بالنسبة لنا، فكما أنَّ الطبيعة الفطرية للطائر تملى عليه أن يبنى عُشاً، فإنها كذلك تدفع من يقعون فى الحب إلى أن يفعلوا أشياءً غريبة، وغير مألوفة من أجل من يحبون.

ثالثها: أنَّ الشخص الذى "يقع فى الحب" لا يهتم فى الحقيقة بتشجيع النمو الشخصى للطرف الآخر، "إذا كان لدينا أى هدف فى عقلنا عند الوقوع فى الحب، فلابد أن يكون إنهاء الوحدة التى نعيشها، وربما يكون الزواج لتأكيد انتهائها. إن تجربة الوقوع فى الحب لا تركِّز على نمونا أو نمو وتطور الطرف الآخر، بل إنها تعطينا الإحساس بأننا قد وصلنا وأننا لا نحتاج إلى أن ننمو أكثر من ذلك، فنشعر بأننا قد حصلنا على أكبر قدر من الحب يمكن أن نحصل عليه فى الحياة، وبالتأكيد فإننا نرى أنَّ الطرف الآخر ليس بحاجة إلى أن ينمو لأنه كامل بالفعل، ونرغب فقط أن يظل مثالياً.

إذا لم تكن تجربة الوقوع فى الحب حباً حقيقياً، فماذا تكون؟ يقول الدكتور "بيك": "إنه تركيبة فطرية تتحدد عن طريق الجينات للسلوك الإلفى، بعبارة أخرى، فإن الانهيار المؤقت للأنانية الفردية والذى يؤدى إلى الوقوع فى الحب هو رد فعل متطابق لكل البشر؛ لإعادة هيكلة الدوافع الجنسية الداخلية والمحفزات الجنسية الخارجية، والتى تؤدى إلى زيادة احتمالية التزاوج والارتباط الجنسى، وتعزز قدرة الأنواع على البقاء".[٢]

وسواء اتفقنا مع هذه النتيجة أم لم نتفق، فإنَّ الأشخاص الذين مرُّوا بتجربة الوقوع فى الحب وانتهوا منها من المرجح أنهم سيرون أنَّ هذه التجربة لم تجعلهم يدورون فى مدار عاطفى كأى شىء مروا به من قبل، وكأن هذه التجربة تجعلنا نفقد قدرتنا العقلية، ونجد أنفسنا أحياناً نفعل ونقول أشياءً ما كنا لنفعلها فى أوقات أكثر جدية من تلك الأوقات، وفى الحقيقة، عندما نفيق من هذا الهوس العاطفى فإننا غالباً ما نتعجب ونتساءل كيف فعلنا أشياءً كهذه، وعندما تخمد هذه الموجات من المشاعر ونعود إلى الحياة الحقيقية؛ حيث تبرز الاختلافات التى توجد بيننا، يتساءل معظمنا: "لماذا تزوجنا؟ فليس بيننا أى قاسم مشترك"، إلا

أنه فى أوج مرحلة الوقوع فى الحب، نعتقد أننا نتفق فى كل شىء، أو على الأقل فى الأشياء المهمة.



> إن الحب العاطفى والإرادى
>
> هو الحب الذى
>
> دائمًا ما يدعونا إليه الحكماء والعقلاء.



فهل هذا يعنى أننا عندما نُخدَع بوهم الوقوع فى الحب ونتزوج، فإنه يكون أمامنا أحد خيارين: (١) أن يكون قَدَرُنَا أن نحيا حياة بائسة مع شريكنا فى الحياة، أو (٢) أن نهرب من هذا الزواج ونحاول مرة أخرى؟ وقد اختار جيلنا الخيار الثانى، فى حين أن الجيل السابق كان عادة ما يختار الخيار الأول، وقبل أن نستخلص بطريقة تلقائية أننا اخترنا الخيار الأفضل، ربما يتوجب علينا أن ندرس بعض البيانات؛ ففى الوقت الحالى، هناك٤٠ ٪ من حالات الزواج الأولى تنتهى بالطلاق، وتنتهى٦٠٪ من حالات الزواج الثانية، و٧٥ ٪ من حالات الزواج الثالثة نفس النهاية؛ وتُظهر هذه البيانات أنَّ احتمالية الحصول على السعادة فى المرة الثانية أو الثالثة ليست حقيقية.

ويبدو من هذا البحث أنَّ هناك بديلاً ثالثاً جيداً وهو أننا لابد وأن نعطى تجربة الوقوع فى الحب قدْرها الحقيقى كمرحلة اهتياج عاطفى مؤقت بعدها نبدأ البحث عن الحب الحقيقى مع شريكنا فى الحياة، وهذا الحب وجدانى بطبيعته ولكنه ليس هوسياً، إنه الحب الذى يربط بين العقل والعاطفة، إنه يرتبط بالإرادة ويتطلب النظام ويعترف بالحاجة إلى التطور الشخصى، إنَّ أكثر ما نحتاج إليه من الناحية العاطفية ليس أن نقع فى الحب، ولكن أن نشعر بالحب من غيرنا، وأن نصادف الحب الذى يكون من خلال العقل والاختيار وليس الغريزة؛ فالمرء يحتاج إلى أن يشعر بالحب من شخص اختار أن يحبه، ورأى فيه شيئاً يستحق حبّه.

وهذا النوع من الحب يحتاج إلى جهد ونظام، إنه الاختيار الذى يجعلك تبذل كل طاقتك من أجل الطرف الآخر، مقتنعاً أنَّه إذا أثمر ما فعلته فى تحسين حياة من تحب، فإنَّك ستشعر بالرضا لأنك أحببت شخصاً ما حباً حقيقياً، وذلك لا يتطلب

الشعور بالسعادة الغامرة التى تُحس عند الوقوع فى الحب، وفى حقيقة الأمر، فإنه لا يمكن للحب أن يبدأ إلا بعد المرور بتجربة الوقوع فى الحب، وتأخذ هذه التجربة دورتها.

إننا لا نستحق أى مدح على كل الأشياء التى نفعلها ونحن تحت تأثير هذا "الهوس بالحب"؛ لأننا نفعل ذلك تحت تأثير القوة الغريزية التى تتجاوز قواعدنا السلوكية العادية، ولكن بمجرد أن نعود إلى العالم الحقيقى للاختيار البشرى، ونختار أن نكون عطوفين ومتسامحين، فإن هذا هو الحب الحقيقى.

إن الحاجة الوجدانية إلى الحب لابد وأن تُلبِّى إذا كنا نرغب فى أن نتمتع بحياة عاطفية سليمة، ويتوق الأشخاص البالغون المتزوجون إلى الشعور بالحب من قِبَل الطرف الآخر، فنحن نشعر بالأمان عندما نكون متأكدين من أنَّ شريكنا فى الحياة يقبلنا ويريدنا وأنه مخلص لنا، لقد كنا نشعر بكل هذه المشاعر عندما كنا فى مرحلة الوقوع فى الحب، وكان الإحساس رائعاً عندما استمر لفترة من الزمن، وكان خطؤنا فى أننا شعرنا بأنه سيستمر للأبد.

ولكن لم يكن لهذا الشعور أن يستمر؛ فطبقاً لقواعد الزواج فهو لا يعدو كونه مجرد مقدِّمة، أما ما يقوم عليه الزواج فهو الحب العقلى الاختيارى، وهذا هو الحب الذى يدعونا إليه الحكماء، وهذا ينطبق على كل المجتمعات.

وهذه تُعَد أخباراً سارة للمتزوجين الذين فقدوا الأحاسيس التى كانت فى مرحلة الوقوع فى الحب؛ لأنه إذا كان الحب اختياراً، إذن فإنه فى وسعهم أن يتبادلوا الحب مرة ثانية بعد أن انتهت مرحلة الهوس التى صاحبت "الوقوع فى الحب"، وعادوا إلى الحياة الحقيقية مرة أخرى، هذا النوع من الحب يبدأ بعد سلوك طريقة معينة فى التفكير، فالحب هو النهج الذى يقول: "أنا متزوج من هذا الشخص، وقد اخترت أن أهتمَّ لأمره"، عندئذٍ سيجد الشخص الذى اختار أن يحب الطرق المناسبة للتعبير عن القرار.

وربما يقول البعض: "ولكن هذا يبدو نظاماً عقيماً، أيكون الحب نهجاً له سلوكيات معينة؟ فكيف يحُس المرء بالمشاعر السامية، والأحاسيس العميقة؟ وماذا عن روح المشاركة، ووميض العيون، وحرارة القُبَل، وإثارة العلاقة الحميمة؟ وماذا عن الأمان العاطفى الذى يشعر به المرء عندما يعلم أنَّه أهم أولويات من يحب؟ وتلك هى الموضوعات التى يناقشها هذا الكتاب: كيف يمكن أن نلبِّى حاجة الطرف الآخر العاطفية العميقة بأن نجعله يشعر بأنه محبوب؟ إذا تعلَّمنا ذلك واخترنا أن

نفعله، سيشعرنا الحب الذى نعيشه بإثارة أكثر من تلك التى شعرنا بها فى وقت آخر.

لقد ناقشت لسنوات عديدة لغات الحب الخمس فى ندواتى حول العلاقات الزوجية، وكذلك فى جلسات استشارية خاصة، وقد برهن الآلاف من الأزواج والزوجات على صحة ما توشك أن تقرأه أنت الآن، وأنا محتفظ كذلك بالعديد من الرسائل التى وصلتنى من أناس لا أعرفهم يقولون لى فيها: "لقد أعارنى أحد أصدقائى شريطاً عن لغات الحب الخمس الخاصة بك، وقد أحدثت تغييراً كبيراً فى حياتنا الزوجية، فقد حاولنا بشدة لسنوات طويلة أن يحب كل منا الآخر، ولكن محاولاتنا باءت بالفشل؛ والآن وحيث إننا نتحدث لغات الحب التى تتفق معنا، فإن الطبيعة العاطفية لزواجنا قد تحسَّنت كثيراً".

عندما يكون خزَّان الحب الخاص بشريكك فى الحياة ممتلئاً ويكون متأكداً من حبِّك، سيكون العالم بالنسبة لكما أكثر إشراقاً، وسيتمكن هو من الوصول إلى أفضل فرصة له فى الحياة، ولكن إذا كان خزَّان الحب فارغاً ويشعر شريكك بأنه مُستغَل وليس محبوباً، سيبدو العالم قاتماً ولن يصل أبداً إلى أى فرصة جيدة فى هذه الحياة، وفى الفصول الخمسة التالية سأشرح اللغات الخمس للحب، وفى الفصل التاسع سأشرح لك كيف أن اكتشاف لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة يمكن أن يجعل كل ما تفعله للتعبير عن حبك فعَّالاً لأقصى درجة.

ملحوظات:

١ . إم. سكوت بيك، *The Road Less Traveled* (نيويورك : مطبعة سيمون آند شوستر ١٩٧٨) ص ٨٩ – ٩٠ .

٢. المرجع السابق، ص ٩٠.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

لغة الحب الأولى:

كلمات التشجيع

قال "مارك توين" ذات مرة: "أستطيع أن أعيش لمدة شهرين على الثناء اللطيف"، إذا فهمنا كلمات "توين" حرفياً، فإن ست مجاملات سنوياً يمكن أن تجعل خزَّان الحب فى مستوى فعَّال، وربما يحتاج شريكك فى الحياة إلى أكثر من ست مجاملات.

إنَّ إحدى الطرق للتعبير عن الحب عاطفياً أن تستخدم كلمات مشجعة، وقد قال أحدهم قديماً: "يملك اللسان قوة الحياة والموت". ولا يعلم الكثير من الأزواج والزوجات الأثر الكبير الذى يُحدثُه تشجيع كل منهما للآخر، فقد قيل أيضاً: "القلب القَلق يتسبب فى انهيار المرء، ولكن الكلمة الطيبة تبعث فيه الحياة من جديد".

إن الإطراءات اللفظية، وكلمات التقدير موصِّلات جيدة للحب، وأفضل طريقة لها أن تصاغ بعبارات تشجيعية بسيطة ومباشرة، مثل:

"تبدين جميلة جداً فى هذا الثوب".

" واو، دائماً ما تبدين رائعة فى هذا الفستان".

"لابد أنك أجمل طاهية للبطاطس فى العالم، أنا أحب البطاطس التى تطهينها".

" أقدِّر حقاً غسلك للأطباق اليوم".

"شكراً لأنك قمت بعمل جليسة الأطفال هذه الليلة، أريد أن أخبرك بأننى لا أعتبر ذلك أمراً يجب عليك القيام به".

"أقدِّر حقاً أنك ألقيت القمامة فى الخارج".

ماذا يحدث للجو العاطفى للزواج عندما يتبادل الزوجان كلمات تشجيع مثل هذه دائماً؟

منذ عدة سنوات، كنت أجلس فى مكتبى وكان الباب مفتوحاً، وبينما كانت تدخل إلى الصالة، قالت لى: "هل تسمح لى بدقيقة؟". فقلت لها: "بالتأكيد، تفضلى".

فجلست وقالت: "دكتور "تشابمان"، لدى مشكلة. لا أستطيع أن أقنع زوجى بطلاء حجرة النوم، ما زلت أطلب هذا منه منذ تسعة أشهر، وقد حاولت معه بشتى الطرق، ولكنى لم أستطع إقناعه".

وأول فكرة خطرت لى أنَّ السيدة أخطأت طريقها، فأنا لست عامل طلاء، ولكنى قلت لها: "حدثينى عن الأمر".

فقالت: "حسناً، آخر موقف كان يوم السبت الماضى، تتذكر كم كان يوماً جميلاً؟ هل تعلم ماذا فعل زوجى طوال اليوم؟ لقد كان يغسل السيارة وينظفها".

"إذن ماذا فعلت أنت؟".

"لقد ذهبت إليه وقلت له: "بوب"، أنا لا أفهمك، إنَّ اليوم يوم مناسب جداً لطلاء حجرة النوم، وأنت هنا تنظف السيارة".

فقلت متسائلاً: "إذن، فهل قام بطلاء الحجرة؟".

"كلا، إنها لم تُطل إلى الآن، لا أعرف ماذا أفعل معه".

فقلت لها: "دعينى أسألك سؤالاً، هل تكرهين السيارات النظيفة؟".

"كلا، ولكنى أريد طلاء الحجرة".

"هل أنت على يقين أن زوجك يعلم أنك تريدين طلاء الحجرة".

فقالت: "أنا متأكدة من هذا، ما زلت أطلب منه هذا منذ تسعة أشهر".

"دعينى أسألك سؤالاً آخر، هل فعل زوجك أى شىء جيد قبل ذلك؟".

"مثل ماذا؟".

"أوه، إخراج القمامة من البيت، أو تنظيف زجاج سيارتك، أو دفع فاتورة الكهرباء، أو تعليق معطفه؟".

فقالت: "نعم، إنه يفعل بعض هذه الأشياء".

فقلت لها: "لدى اقتراحان: أولهما، لا تطلبى منه طلاء الحجرة بعد الآن"، وكررتها عليها: "لا تطلبى ذلك إطلاقاً".

فقالت لى: "لا أفهم كيف سيساعد ذلك على حل المشكلة".

ليس الحب أن تحصل على ما تريد،

بل أن تفعل شيئاً ذا أهمية لمن تحب،

ورغم هذا، فإننا عندما نتلقى كلمات تشجيعية ممن نحب،

فإن ذلك يخلق لدينا حالة من الإثارة والإيجابية.

"انظرى، لقد أخبرتنى بأنه يعلم أنك تريدين طلاء الحجرة، فلست بحاجة إلى إخباره مرة ثانية، فهو يعرف بالفعل، واقتراحى الثانى أنه فى المرة القادمة عندما يفعل زوجك أى شىء جيد، قولى له بضع كلمات لطيفة: إذا أخرج القمامة، قولى له: "بوب، أريدك أن تعرف أننى حقاً أقدِّر إخراجك للقمامة"، لا تقولى: "أخيراً أخرجت القمامة، لقد أوشكت الحشرات أن تخرجها بدلاً منك"، إذا رأيته يدفع فاتورة الكهرباء، فضعى يدك على كتفه وقولى له: "إننى أقدِّر بالفعل أنك تدفع فاتورة الكهرباء، فقد سمعت أنَّ هناك بعض الأزواج لا يفعلون ذلك، وأريدك أن تعلم كم أقدِّر هذا"، كل مرة يقوم فيها بعمل جيد، لابد أن تثنى عليه بكلمات لطيفة".

"أنا لا أرى أن ذلك سيؤدى إلى طلاء الحجرة".

فقلت لها: "لقد سألتنى النصيحة، وهذه نصيحتى لك، وهى مجَّانية".

لم تكن السيدة سعيدة بما قلته لها عندما غادرت مكتبى، ولكن بعد ثلاثة أسابيع، جاءت مرة أخرى، وقالت لى: "لقد نجحت نصيحتك"، لقد تعلَّمت أنَّ الإطراء اللفظى له تأثير أكبر من الإلحاح".

أنا لا أقصد أن تُداهن لكى تحث شريكك فى الحياة على فعل شىء من أجلك، فليس الهدف من الحب أن تحصل على ما تريد، بل أن تفعل شيئاً ذا أهمية لمن تحب، ورغم ذلك فإننا عندما نسمع كلمات تشجيعية ممن نحب، فإن ذلك يحفِّزنا ويثيرنا لتلبية رغبات شريكنا فى الحياة.

الكلمات المشجِّعة

إن المجاملة اللفظية هى إحدى الطرق للتعبير عن حبك لشريكك فى الحياة، وهناك لهجة أخرى لهذه اللغة وهى الكلمات المشجعة، إنَّ كلمة تشجيع تعنى "تحفيز الشجاعة"، كل واحد منَّا لديه أوقات يشعر فيها بأنه يشعر بعدم الأمان، نحس

بالافتقار إلى الشجاعة، وهذا الافتقار يمنعنا أحياناً من تحقيق الأشياء الإيجابية التى نرغب فى فعلها، والقوة الكامنة داخل شريكنا فى الحياة، والتى يفقدها فى أوقات الشعور بعدم الأمان، ربما تنتظر بعض الكلمات المشجِّعة.

كانت "أليسون" تحب الكتابة، وقد أخذت بعض الدورات فى الصحافة فى نهاية دراستها الجامعية، وسرعان ما وجدت أنها تشعر حيال الكتابة الصحفية بإثارة أكبر من دراسة التاريخ، والذى كان مجال دراستها الأكاديمية، لقد كان الوقت متأخراً لتغيير المجال الأكاديمى، ولكن بعد انتهاء دراستها الأكاديمية، وقبل إنجاب طفلها الأول، كانت تكتب العديد من المقالات، أرسلت أحد هذه المقالات إلى إحدى المجلات، ولكن عندما وصلها جواب برفض المقال، لم تمتلك الشجاعة للكتابة مرة أخرى، والآن، وبعد أن كبر الأطفال، وصار عندها وقت أكبر للتأمل، بدأت "أليسون" فى الكتابة مرة أخرى.

لم يبد "كيث" زوج "أليسون" الاهتمام الكافى لرغبة "أليسون" فى الكتابة فى بداية زواجهما، فقد كان مهتماً بعمله وبترقى السلم الوظيفى، وعلى الرغم من ذلك، وفى وقت ما، أدرك "كيث" أنَّ المعنى الحقيقى للحياة ليس فى الإنجازات بل فى العلاقات، وتعلَّم أن يعطى اهتماماً أكبر لـ "أليسون" واهتماماتها؛ لذلك كان من الطبيعى إلى حد ما أن يأتى ذات ليلة ليمسك بأحد مقالات "أليسون" ويقرأها، وبعد أن انتهى من قراءتها، ذهب إلى المكان الذى كانت تجلس فيه "أليسون"؛ حيث كانت تقرأ أحد الكتب، وبحماس شديد، قال لها: "أنا أكره أن أقطع عليك قراءتك، ولكنى أردت أن أخبرك بهذا؛ لقد انتهيت لتوى من قراءة مقالك حول "الاستفادة القصوى من العطلات"، أنت كاتبة رائعة يا "أليسون"، هذه المقالات ينبغى أن تُنشَر! إنك تكتبين بشكل واضح، فكلماتك ترسم صورة تجعلنى كأنِّى أرى ما تريدين قوله، ولديك أسلوب بديع، لابد أن ترسلى هذه المقالات إلى إحدى المجلات".

فسألته "أليسون" بتردد: "هل تعتقد ذلك حقًّا؟".

فأجابها "كيث": "نعم، صدقينى، هذا عمل جيد".

وعندما غادر "كيث" الغرفة، لم تستكمل "أليسون" قراءتها، وأخذت تفكر وهى تضع الكتاب مغلقاً فى حجرها لمدة نصف ساعة فيما قاله "كيث"، وأخذت تتساءل هل سيكون رأى الناس فى كتاباتها كرأى "كيث"، تذكَّرت جواب الرفض الذى وصلها منذ عدة سنوات، ولكنها قالت إنَّها أصبحت شخصاً مختلفاً الآن، وأنَّ كتاباتها أصبحت أفضل، وأنها صار لديها خبرة أكثر، وقبل أن تترك "أليسون"

الكرسى التى كانت تجلس عليه لتشرب بعض الماء كانت قد اتخذت قراراً بأنها سترسل مقالاتها إلى بعض المجلات، وترى هل سيوافقون على نشرها.

لقد قال "كيث" كلماته المشجعة تلك منذ أربعين سنة، وقد نشرت "أليسون" العديد من المقالات منذ ذلك الحين، ولديها الآن تعاقد لكتاب لها، إنها كاتبة بارعة، ولكن كلمات زوجها المشجِّعة هى التى حفَّزتها لتأخذ الخطوة الأولى فى القرار الصعب بأن تحاول نشر مقالاتها.

ربما يكون لدى شريكك فى الحياة موهبة لم تستغل فى أى من مجالات الحياة، وربما تنتظر هذه الموهبة بعض كلمات التشجيع، وربما يكون ما يحتاج إليه هو دورة تدريبية لتنمية هذه الموهبة، أو أنه يحتاج إلى أن يجلس مع بعض الأشخاص الذين نجحوا فى هذا المجال، والذين يستطيعون أن يقدِّموا له الخبرة التى يحتاج إليها فى الخطوة التالية، وربما تعطى كلماتك شريكك فى الحياةالشجاعة اللازمة كى يأخذ الخطوة الأولى.

لاحظ من فضلك أننى لا أقصد أن تضغط على شريكك فى الحياة كى يفعل ما تريد، ولكنِّى أقصد أن تشجِّعه حتى ينمى مهارات لديه بالفعل؛ فعلى سبيل المثال، يضغط بعض الأزواج على زوجاتهم لكى يقللوا من وزنهم، ويقول الزوج: "أنا أشجعها"، ولكن الزوجة ترى ذلك وكأنه إدانة، يمكنك أن تشجعها فقط عندما تكون لديها الرغبة فى إنقاص وزنها. أما إذا لم تكن لديها الرغبة فستكون كلماتك من قبيل الوعظ المثير للضجر، ونادراً ما تشجع مثل هذه الكلمات؛ لأنها تؤخذ فى أغلب الأحيان على أنها حكمٌ، الهدف منه أن يشعر الطرف الآخر بالذنب؛ وبذلك فهى تعبِّر عن الرفض وليس الحب.

يتطلب التشجيع منك أن تتعاطف مع شريكك فى الحياة،

وأن ترى العالم بمنظوره هو،

ولابد لك أولاً أن تعرف أولوياته.

فإذا قالت لك زوجتك: "أعتقد أنى أرغب فى تسجيل اسمى فى برنامج إنقاص الوزن هذا الخريف". عندئذ تكون لديك الفرصة لأن تشجعها ببعض الكلمات، كأن تقول لها: "إذا قررت أنْ تفعلى ذلك، أستطيع أن أخبرك بشىء واحد، وهو

أنك ستنجحين، فهذا أحد الأشياء التى أحبها فيك، وهو أنك عندما تقررين شيئاً فإنك تفعلينه، وإذا كان هذا ما تودين فعله، فإنى بالتأكيد سأفعل كل ما بوسعى لمساعدتك، ولا تقلقى بشأن تكاليف البرنامج؛ لأنه إذا كان هذا ما ترغبين فى فعله، فإننا نستطيع تدبير النقود"، فمثل تلك الكلمات يمكن أن تعطى زوجتك الشجاعة للاتصال بالمركز الذى ينظم هذا البرنامج.

ويتطلب التشجيع منك أن تكون متعاطفاً مع شريكك فى الحياة، وأن ترى العالم من وجهة نظره هو، وينبغى علينا أولاً أن نعرف أولوياته، عندئذ فقط يكون باستطاعتنا أن نشجعه. ونحن نحاول من خلال التشجيع اللفظى أن نتواصل مع شريكنا فى الحياة بأن نقول: "أنا أعرف، أنا أهتم، أنا معك، كيف أستطيع مساعدتك؟". كما نحاول أن نظهر له أننا نثق فيه وفى قدراته، وذلك بأن نمدحه ونثنى عليه.

ومعظمنا لديه بالفعل قدرات أكثر من القدرات التى يمكنه أن يظهرها طوال حياته، ولكن ما يعوقنا فى أغلب الأحيان هو الشجاعة، ويمكن لأحد الزوجين أن يدعِّم الآخر بهذه الوقائع المهمة جداً، وبالطبع ربما يكون من الصعب عليك أن تقول كلمات مشجِّعة، فربما لا تكون هذه هى اللغة الأساسية للحب التى تتحدث بها، وسيتطلب تعلُّم هذه اللغة الثانوية جهداً كبيراً، وهذا ينطبق أيضاً على الأشخاص الذين يتحدثون بكلمات نقدية، وفيها إدانة بشكل خاص، ولكنى أستطيع أن أؤكد لك أنَّ الأمر يستحق هذا الجهد.

الكلمـات الرقيقـة

الحب هو الرقة، فإذا كنا سنوصِّل الحب عن طريق الكلمات، فينبغى لنا أن نستخدم كلمات رقيقة، وهذا يرتبط بالطريقة التى نتحدث بها، فإنَّ الجملة الواحدة يمكن أن تفيد معنيين مختلفين، وذلك يعتمد على كيفية نطقك لها، فإنَّ عبارة "أنا أحبك" إذا قيلت برقة، يمكنها أن تكون تعبيراً حقيقياً عن الحب، ولكن ماذا عن عبارة "أنا أحبك؟" إن علامة الاستفهام تغيِّر معنى هاتين الكلمتين تماماً؛ ففى بعض الأحيان نقصد بكلماتنا شيئاً ما وتغيِّر نغمة صوتنا هذا المعنى، وبهذا نرسل رسالتين مختلفتين، وعادة ما يفسِّر شريكنا فى الحياة الرسالة المقصودة من الكلام طبقاً لنغمة الصوت وليس الألفاظ التى نستخدمها.

فإذا قيلت عبارة "سأكون سعيداً أن أغسل الأطباق هذه الليلة" بنغمة صوت

تفيد التذمُّر، فإنها لن تفهم على أنها تعبير عن الحب، وعلى العكس من ذلك، يمكنك أن تعبِّر عن الأسى والألم وحتى الغضب بطريقة رقيقة،فإنك حين تقول عبارة "لقد شعرت بالأسى والألم لأنك لم تساعدينى هذا المساء"، بأسلوب صادق ورقيق، فإنها تكون تعبيراً عن الحب؛ لأنَّ الشخص الذى يتكلم يريد أن يُعلم الطرف الآخر بما فى داخله؛ فهى تأخذ خطوات لإقامة روابط حميمة عن طريق الاشتراك فى المشاعر؛ إنها تطلب فرصة لمناقشة آلامها كى تجد علاجاً، وإذا ما قيلت نفس الكلمات بصوت عالٍ وقاسٍ فلن تكون تعبيراً عن الحب، بل إنها تكون تعبيراً عن الإدانة.

إنَّ الأسلوب الذى نتكلم به مهم لدرجة كبيرة، وتقول إحدى الحِكَم القديمة "الجواب اللَّين يطفئ الغضب"، فإذا كان شريكك غاضباً وانتقدك بكلمات شديدة، فإن اخترت أن تكون محباً، فإنَّك لن ترد عليه بنفس الشدة، ولكن بأسلوب رقيق، وستحمل ما يقوله لك على أنه إشارة إلى مشاعره العاطفية، وستمكِّنه من أن يخبرك بما يؤلمه ويغضبه، وستضع نفسك موضعه، وسترى الموقف من وجهة نظره، وستعبر عن فهمك لسبب إحساسه بهذا الشعور بطريقة لينة ورقيقة، فإذا كنت قد ظلمته، ستكون قادراً على الاعتراف بهذا الظلم وعلى طلب الصفح، أما إذا كان ما قصدته أنت مخالفًا لما فهمه عنك، عندها تكون قادراً على شرح مقصودك بطريقة رقيقة، وستسعى إلى التفاهم والمصالحة، وليس إلى أن تثبت أنَّ ما تقصده من كلامك هو التفسير الوحيد لما حدث، هذا هو الحب بطريقة ناضجةالحب الذى نطمح من خلاله إلى زواج ناجح.

إنَّ الحب لا يتوقف عند بضعة أخطاء، ولا يحتفظ بالأخطاء السابقة، فما منا من أحد إلا وبه عيوب؛ وفى الزواج لا نفعل الشىء الأفضل أو الصحيح دائماً، وفى بعض الأحيان نفعل أو نقول أشياء مؤلمة للطرف الآخر، ولا يمكننا أن نمحو الماضى، يمكننا فقط الاعتراف به، والاتفاق على أنه كان خطأً، يمكننا أن نطلب الصفح، ونحاول أن نتصرَّف بشكل مختلف فى المستقبل، وبعد أن نعترف بفشلنا ونطلب الصفح، لا يمكننا أن نفعل شيئاً أفضل من أن نخفف الألم الذى ربما لحق بالطرف الآخر نتيجة هذه الأخطاء، وإذا ما وقع عليك ظلم من قبل الطرف الآخر، واعترف بذلك بمرارة وطلب الصفح، يكون لديك خياران: إما العدل أو الصفح، فإذا اخترت العدل وأردت أن تثأر لنفسك منه أو أن تجعله يدفع ثمن ظلمه لك، فإنك بذلك تكون قد نصَّبت نفسك قاضياً وجعلت شريك حياتك متهماً، وعندئذٍ

تصبح المودة مستحيلة، أما إذا اخترت الصفح، يمكن فى هذه الحالة أن ترجع المودة، فالصفح هو السبيل إلى الحب.

إنى لأتعجَّبُ من كثرة من يفسدون كل يوم جديد باليوم الذى قبله، ويصرُّون على أن يسترجعوا اليوم أخطاء الأمس، وهم بهذا الإصرار يفسدون احتمالية أن يعيشوا يوماً رائعاً جديداً، والكلمات التالية ليست بكلمات حب، بل كلمات تعبِّر عن الأسى والغضب والانتقام: "لا أصدق أنك فعلت ذلك، لا أعتقد أننى سأنسى هذا الأمر يوماً، ربما لا تعرف مدى ما سببته لى من آلام، لا أعرف كيف تستطيع أن تجلس بهذا الهدوء بعد أن عاملتنى بهذه الطريقة، كان ينبغى أن تأتى زاحفاً على ركبتيك لتطلب منى الصفح، لا أعرف إن كنت سأستطيع أن أسامحك فى يوم من الأيام".

إذا كنَّا نريد أن نطوِّر العلاقة الحميمة،

فلابد أن يعرف كل منَّا رغبات الآخر،

وإذا كنا نرغب أن يحب كل منا الآخر،

فينبغى أن نعلم ما يريده الطرف الآخر.

إنَّ أفضل شىء نستطيع فعله مع إخفاقات الماضى أن نتركه حتى يصير جزءاً من التاريخ، نعم إنَّ هذه الأشياء قد حدثت بالفعل، وكانت بالتأكيد مؤلمة، وربما يكون إيلامها مستمراً حتى الآن، ولكنه اعترف بخطئه وطلب الصفح، ولا يمكننا أن نمحو الماضى، ولكننا يمكن أن نقبله كتاريخ، وباستطاعتنا أن نحيا اليوم دون تذكُّر إخفاقات الأمس. إنَّ الصفح ليس شعوراً، بل التزام، إنَّه اختيار لإظهار الرحمة، وليس لرد الإساءة على من أساء. إنَّ الصفح تعبير عن الحب، والكلمات التالية هى كلمات تشجيعية للتعبير عن الحب بلهجة الكلمات الرقيقة: "أحبك، أنا أهتمُّ بأمرك وأختار أن أصفح عنك، على الرغم من أن شعورى بالألم ربما يستمر طويلاً، إلا أننى لن أسمح لما حدث أن يحول بيننا، أتمنَّى أن نتعلم من هذه التجربة، إنك لست فاشلاً؛ لأنك فشلت ذات مرة، أنت شريكى فى الحياة وسنبدأ معاً منذ الآن".

الحب يعنى الطلب وليس الأمر، فعندما آمر زوجتى بفعل شىء، أصبح أنا الأب وهى الطفلة؛ إنَّ الأب هو من يخبر الطفل ذا الثلاثة أعوام ما ينبغى عليه فعله، أو بالأحرى ما يجب عليه فعله، وهذا ضرورى؛ لأن الطفل ذا الثلاثة أعوام لا يعرف كيف يُبحر فى خِضَم مياه الحياة الخادعة، ولكننا فى الحياة الزوجية متساويان؛ فنحن والدان بالغان، نحن لم نبلغ مرحلة الكمال بلا أدنى شك، ولكننا أشخاص بالغون وكذلك شركاء، فإذا كنا نريد أن نطوِّر علاقة حميمة، فنحتاج إلى أن يعرف كل منا رغبات الآخر، أما إذا كنا نرغب فى أن يحب كل منا الآخر، فلابد أن نعرف احتياجات الطرف الآخر.

ومع هذا فإن الطريقة التى نعبِّر بها عن تلك الرغبات مهمة جداً؛ لأننا إذا عبَّرنا عنها فى صيغة أوامر، نكون بذلك قد قضينا على أى احتمالية للحميمية، وأجبرنا الطرف الآخر على الابتعاد، أما إذا عبَّرنا عن احتياجاتنا ورغباتنا بصيغة الطلب، نكون وكأننا نعطى إرشادات وليس قرارات نهائية، فالزوج عندما يقول لزوجته: "هل تتذكرين فطائر التفاح التى كنت تعدينها؟ هل يمكنك أن تجهِّزى لنا إحداها اليوم؟ فأنا أحب تلك الفطائر"، فإنه بذلك يعطيها إرشادات حول كيفية التعبير عن حبها له، وهكذا تُبنى الحميمية بينهما، وعلى الجانب الآخر، فإن الزوج الذى يقول لزوجته: "إنك لم تُعدى لى فطيرة تفاح منذ ولادة الطفل، ولا أعتقد أننى سأحصل على فطيرة تفاح مرة ثانية قبل ثمانية عشر عامًا"، فإنه يكون قد توقَّف عن التصرف كشخص بالغ، وتحوَّل إلى سلوك المراهقين، ومثل هذه الأوامر لا تبنى الحميمية. إن الزوجة التى تقول لزوجها: "هل بإمكانك أن تنظف البالوعات فى عطلة نهاية الأسبوع؟"؛ هى بذلك تعبِّر عن حبها من خلال هذا الطلب، أما الزوجة التى تقول لزوجها: "إذا لم تنظف تلك البالوعات قريباً، فإنها ستملأ المنزل، فقد بدأت تخرج منها شجيرات صغيرة بالفعل"؛ فهى بذلك توقفت عن حبها وأصبحت زوجة متسلطة.

عندما تطلب من الطرف الآخر شيئاً ما، فإنك تؤكد الثقة فى قيمته وقدراته، وفى حقيقة الأمر أنت تظهر له أنَّ لديه شيئاً أو أنه يستطيع أن يفعل شيئاً مهماً وذا قيمة بالنسبة لك، أما عندما تفعل هذا بصيغة الأمر، فإنك لا تصبح حينها شخصاً محباً بل متعسفاً، ولن يشعر شريكك فى الحياة بأنَّ له قيمة بل إنه سيشعر بالاحتقار، إنَّ الطلب يقدِّم عنصر الاختيار، فيمكن لشريكك أن يستجيب لطلبك

أو يرفضه؛ لأنَّ الحب دائماً اختيار، وهذا ما يجعل الاختيار مهماً، فعندما أعرف أن زوجتى تحبنى بدرجة تجعلها تستجيب لما أطلبه منها، فإنَّ ذلك يوصِّل إلىَّ من الناحية العاطفية أنها تحبنى وتهتم لأمرى وتحترمنى، وأنها معجبة بى وتريد أن تفعل شيئاً ما كى تسعدنى. ونحن لا نستطيع أن نحصل على الحب العاطفى عن طريق الأمر، فيمكن لطرف أن ينصاع لأمر الطرف الآخر، ولكن هذا لا يكون تعبيراً عن الحب، بل يكون شعوراً بالخوف أو الذنب أو أى إحساس آخر غير الحب؛ وعلى هذا، فإنَّ الطلب يوجد إمكانية للتعبير عن الحب، بينما يخنق الأمر هذه الإمكانية.

لهجات مختلفة

إنَّ كلمات التشجيع هى إحدى لغات الحب الخمس، وهناك العديد من اللهجات داخل هذه اللغة، وقد ناقشنا القليل منها بالفعل، ويوجد غيرها الكثير، فقد صُنِّفت كتب بكاملها، وُدبِّجت مقالات عديدة حول هذا الموضوع، والقاسم المشترك بين هذه اللهجات جميعاً هو استخدام الكلمات؛ لتعزيز الثقة فى الطرف الآخر، قال العالم النفسى "ويليام جيمس": "إنَّ أعمق حاجة للإنسان هى حاجته للإحساس بالتقدير"، وتلبِّى كلمات التقدير هذه الحاجة بالنسبة للكثيرين. إذا كنت رجلاً ـ أو امرأة ـ لا تجيد تلك الكلمات، وليست هذه لغتك الأساسية للتعبير عن الحب ولكنك تعتقد أنها اللغة الأساسية لشريكك فى الحياة فدعنى أقترح عليك أن تحتفظ بمذكرة صغيرة وتسميها "كلمات التشجيع"، وعندما تقرأ كتاباً عن الحب، قم بتسجيل كلمات التشجيع التى تجدها فيه، وعندما تسمع محاضرة عن الحب، وعندما تسمع عن طريق المصادفة صديقاً لك يقول شيئاً إيجابياً عن شخص آخر، قم بكتابته، وبمرور الوقت، ستكون لديك قائمة لا بأس بها من الكلمات التى يمكنك استخدامها فى توصيل الحب للطرف الآخر.

وربما ترغب أيضاً فى قول كلمات تشجيع غير مباشرة، بمعنى أن تقول أشياء إيجابية فى حق الطرف الآخر فى غيابه، وفى نهاية الأمر، سيقوم أحد الأشخاص بإخباره بهذا الكلام، وستتلقى الثناء جزاء حبك، قل لحماتك كم ترى زوجتك رائعة، وعندما تخبرها حماتك بما قلته، سيصل الخبر إلى زوجتك، وعندها ستتلقى ثناءً أكبر. وجِّه كلمات التشجيع لزوجتك فى حضور أشخاص آخرين، وعندما تحصل على تكريم علنى عن إنجاز ما، تأكد من أن تثنى على شريك حياتك، ويمكنك أيضاً

أن تحاول كتابة بعض كلمات التشجيع، فإن الكلمات المكتوبة يمكن أن تُقرأ مرات عديدة.

لقد تعلمت درساً مهماً عن كلمات التشجيع ولغات الحب فى بلدة "ليتل روك" بولاية "أركنساس". حيث كانت زيارتى إلى "بيل"، و"بيتى جو" فى يوم جميل من أيام الربيع، إنهما يعيشان فى بيت من عدة طوابق يحيط به سور أبيض، وحشائش خضراء، وأزهار الربيع مكتملة التفتح، لقد كان مثالياً، ولكن بمجرد دخولى، اكتشفت أن المثالية قد انتهت؛ فقد كانت حياتهما الزوجية محطمة، فبعد اثنتى عشرة عامًا من الزواج وإنجاب طفلين، كانا يتساءلان لماذا تزوجنا فى الأساس، وبدا أنهما مختلفان فى كل شىء، والشىء الوحيد الذى كانا متفقين بشأنه أنهما يحبان الأطفال، وبينما تنحل خيوط القصة، لاحظت أنَّ "بيل" مدمن لعمله وليس لديه وقت كاف لـ "بيتى جو"، وكانت "جو" تعمل نصف دوام؛ لكى تبتعد عن البيت قليلاً، وكانت ً طريقتهما فى التعايش هى الانسحاب، وحاولا أن يضعا مسافات بينهما؛ حتى لا تبدو صراعاتهما كبيرة، ولكن مستوى الحب فى خزَّانيهما كان يظهر أنهما فارغان.

لقد أخبرانى بأنهما كانا يذهبان إلى استشارى علاقات زوجية لفترة من الزمن، ولكن لم يبد أنَّ ذلك يحقق تقدماً كبيراً، لقد كانا يحضران ندواتى عن الزواج، وكنت سأغادر المدينة فى اليوم التالى، وربما تكون هذه هى المرة الوحيدة التى سأتقابل فيها مع "بيل" و "بيتى جو"؛ لهذا قررت أن أضع البيض كله فى سلة واحدة.

قضيت ساعة مع كل طرف منهما على حدة، واستمعت بإنصات إلى حكايات الطرفين، واكتشفت أنه رغم الفراغ الذى يكتنف علاقتهما ورغم خلافاتهما الكثيرة، فكل طرف منهما يقدِّر أشياء معينة فى الطرف الآخر؛ فقد اعترف "بيل" قائلاً: "إنَّها أم جيدة، وربة منزل جيدة أيضاً، وكذلك فهى طاهية رائعة عندما تقرر أن تطهو، ولكن ببساطة لا أحس أن لديها أى عاطفة تجاهى، فانا أبذل قصارى جهدى فى العمل، ولكن ببساطة ليس هناك أى تقدير لذلك"، وأثناء كلامى مع "بيتى جو" قالت: "إن "بيل" عائلٌ ممتاز للأسرة"، ولكنها اشتكت قائلة: "ولكنه لا يفعل أى شىء فى المنزل لمساعدتى، وليس لديه وقت لى إطلاقاً، ما فائدة أن يكون لدينا المنزل وسيارة جميلة، وكل الأشياء الأخرى، إذا لم يكن لدينا الوقت لنستمتع بها معاً؟".

وبحصولى على هذه المعلومات، قررت أن أجعل نصيحتى عبارة عن اقتراح واحد لكل طرف منهما، أخبرت "بيل" و "بيتى جو" كلاً على حدة بأنَّ كل واحد منهما لديه المفتاح الذى يستطيع به تغيير المناخ العاطفى لحياتهما الزوجية، وقلت لهما: "هذا المفتاح هو أن يعبِّر كل منكما عن الأشياء التى يحبها فى الطرف الآخر ببعض كلمات التقدير، وأن تتوقفا لفترة عن شكواكما من الأشياء التى لا تعجبكما فى بعضكما"، وأخذنا نستعرض التعليقات الإيجابية التى قالاها بالفعل لبعضهما البعض، وقمت بمساعدة كل طرف منهما على كتابة قائمة بهذه الأشياء الإيجابية، وكانت قائمة "بيل" تتمحور حول أنشطة "بيتى" كأم، وربة منزل، وطاهية، بينما تركَّزت قائمة "بيتى جو" حول اجتهاد "بيل" فى العمل، ودعمه المالى للعائلة، وقد حاولنا أن نجعل القائمة محدَّدة قدر الإمكان، وكانت قائمة "بيتى جو" كالتالى:

- لم يتغيب يوماً عن عمله لمدة اثنى عشر عاماً.
- حصل على العديد من الترقيات خلال سنوات عمله، وهو دائماً يفكِّر فى طرق لتحسين إنتاجيته.
- يدفع مصاريف البيت شهرياً.
- كما يدفع فواتير الكهرباء والغاز والمياه.
- اشترى لنا سيارة جميلة منذ ثلاثة أعوام.
- يشذب الحشائش أو يستأجر شخصاً لتشذيبها مرة كل أسبوع خلال فصلى الربيع والصيف.
- يجمع أوراق الأشجار أو يستأجر شخصاً لجمعها خلال فصل الخريف.
- يوفِّر الكثير من المال لشراء الطعام والملابس للأسرة.
- يحمل القمامة للخارج مرة كل شهر تقريباً.
- يوفِّر لى المال لشراء هدايا عيد رأس السنة للعائلة.
- يوافق على أن أتصرف فى المال الذى أحصل عليه من عملى كيفما أشاء.

بينما كانت قائمة "بيل" كالتالى:

- ترتِّب الأسِرَّة يومياً.
- تنظف البيت مرة أسبوعياً.
- تعد إفطاراً جيداً للأولاد قبل ذهابهم للمدرسة كل صباح.
- تطهو العشاء ثلاث مرات تقريباً كل أسبوع.
- تقوم بشراء الخضراوات.
- تساعد الأولاد على أداء فروضهم المنزلية.
- تصطحب الأطفال إلى المدرسة.
- تقوم بالتدريس للمرحلة الأولى بمدرسة "صنداى".
- تأخذ ملابسى إلى المغسلة.
- تقوم بالغسيل والكى فى بعض الأحيان.

واقترحت عليهما أن يضيفا إلى القائمة الأشياء التى يلاحظانها فى الأسابيع التالية، كما اقترحت عليهما أن يختارا إحدى الصفات الإيجابية ويعبِّرا عنها لبعضهما مرتين أسبوعياً، وأسديت لهما نصيحة أخرى، قلت لـ "بيتى جو" إنه إذا أثنى عليها "بيل"، فلا تردها عليه فى الوقت ذاته، بل ينبغى عليها أن تتقبلها ببساطة وتقول له: "أشكرك لقولك ذلك"، وقلت لـ "بيل" الشئ ذاته، وشجَّعتهما أن يفعلا ذلك كل أسبوع لمدة شهرين، وإذا وجداه مفيداً، يمكنهما الاستمرار، أما إذا لم يساعد ذلك فى تغيير المناخ العاطفى لحياتهما الزوجية، فيمكنهما أن يتوقفا ويعتبراها محاولة فاشلة.

وفى اليوم التالى، ركبت الطائرة وعدت إلى منزلى، وكتبت ملاحظة أن أتَّصل بـ "بيل" و "بيتى جو" بعد شهرين لأرى ماذا حدث، وعندما اتَّصلت بهما فى منتصف فصل الصيف، طلبت أن أحادث كلاً منهما على حدة، وكنت مندهشاً عندما وجدت أنَّ موقف "بيل" قد قفز قفزة هائلة للأمام، وخمَّن بأنِّى قد أعطيت "بيتى جو" نفس النصيحة التى أعطيتها له، ولكن ذلك لم يزعجه، فقد أعجبه الأمر، لقد كانت تعبِّر له عن تقديرها لعمله الشاق ودعمه للأسرة، وقال لى: "لقد جعلتنى بالفعل أشعر بأننى رجل مرة ثانية، لقد حصلنا على طريقة للتفاهم،

يادكتور "تشابمان"، ولكنى أعتقد حقاً أننا على الطريق الصحيح".

ولكن عندما تكلَّمت مع "بيتى جو" وجدت أنها لم تتقدم إلا بقدر خطوة طفل صغير؛ حيث قالت لى: "لقد تحسَّن الوضع قليلاً يادكتور "تشابمان"، يثنى علىَّ "بيل" بالكلمات كما اقترحت، وأعتقد أنه صادق فيما يقول، ولكنه ما زال لا يقضى معى أى وقت، فهو ما زال مشغولاً بعمله لدرجة أننا لانقضى أى وقت معاً".

وبينما أستمع لـ "بيتى جو"، انكشفت لى الحقيقة، فقد علمت أننى اكتشفت اكتشافاً مهماً، وهو أن لغة الحب لشخص ما ليست بالضرورة هى لغة الحب لشخص آخر، لقد كان واضحاً أنَّ لغة الحب بالنسبة لـ "بيل" هى كلمات التشجيع؛ لأنَّ عمله شاق، وهو يحبه، ولكن ما يحتاج إليه بشدة من زوجته هو كلمات تقدير لعمله، ربما تربى على هذا الأسلوب فى صغره، وحاجته إلى تعزيز الثقة لم تكن بأقل أهمية له فى حياته كشخص بالغ، ولكن "بيتى جو" على الجانب الآخر، كانت تحتاج إلى شىء آخر من الناحية العاطفية، كانت الكلمات الإيجابية جيدة بالنسبة لها، ولكن رغبتها العاطفية الكامنة كانت تحتاج لشىء آخر، وهذا يجعلنا ننتقل إلى لغة الحب الثانية.

إذا كانت لغة الحب لشريكك فى الحياة هى كلمات التشجيع:

١. كى تذكِّر نفسك أنَّ "كلمات التشجيع" هى لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة، قم بكتابة الكلمات التالية على كارت مساحته ٣×٥ سم وضعها على المرآة أو فى أى مكان آخر تراه يومياً:

الكلمات مهمة!
الكلمات مهمة!
الكلمات مهمة!

٢. احتفظ بسجل مكتوب لكل كلمات التشجيع التى قلتها لشريك حياتك لمدة أسبوع، وفى نهاية الأسبوع، اجلس معه وراجع هذا السجل.

قلتُ، يوم الإثنين:
"لقد قمت بعمل رائع فى هذه الوجبة".
"إنك تبدين رائعة حقاً فى هذا الثوب".
"أقدِّر حقاً أنك أحضرت الملابس".

وقلتُ يوم الثلاثاء:
إلخ

وربما تندهش من الجودة، أو الضعف، التى تحدثها كلمات التشجيع.

٣. حدِّد هدفاً بأن تقول لشريك حياتك مجاملة جديدة كل يوم لمدة شهر، فإذا كانت تفاحة يومياً تجنبك زيارة الطبيب، فربما تجنبك مجاملة يومياً زيارة مستشار العلاقات الزوجية، (وربما تحتاج إلى تدوين هذه المجاملات أيضاً،

حتى لا تكرر نفس العبارات).

٤. أثناء قراءتك للصحف والمجلات والكتب، أو مشاهدة التلفاز، أو الاستماع إلى الراديو ابحث عن كلمات التشجيع التى يستخدمها الناس، ولاحظ الناس أثناء حديثهم، قم بكتابة هذه العبارات فى مفكرة صغيرة، (إذا كانت عبارات كاريكاتيرية، اقطعها وألصقها فى هذه المفكرة)، وتصفَّح هذه المفكرة من آن لآخر، واختر العبارات التى يمكنك استخدامها مع شريك حياتك، وعندما تختار إحداها، لاحظ التاريخ الذى استخدمتها فيه، فربما تصبح مفكرتك الصغيرة كتاب الحب الخاص بك، وتذكَّر أنَّ الكلمات مهمة!

٥. اكتب خطاباً أو فقرة أو جملة عن الحب لشريك حياتك، وأعطه له بهدوء أو على صوت نغمات هادئة! (والاحتمال الأكبر أنه عندما يموت، ستجده محتفظاً بهذا الخطاب فى مكان خاص جداً)؛ لأن الكلمات مهمة.

٦. أثن على شريك حياتك فى حضور والديه أو أصدقائه، وبهذا سوف تحصل على ثناء مضاعف؛ حيث سيشعر هو بالحب، ويشعر والداه بأنهما محظوظان لأن لديهما زوج ابنة أو زوجة ابن مثل هذه.

٧. انظر إلى نقاط القوة فى شريكك، وقل له إنك تقدِّر هذه الطاقات، وأكبر الاحتمالات أنها ستعمل بجد للمحافظة على منزلتها.

٨. أخبر أولادك كم هى رائعة أمهم، أو كم هو رائع أبوهم، افعل ذلك فى حضور الطرف الآخر وفى غيابه.

٩. اكتب قصيدة تعبِّر فيها عن مشاعرك نحو الطرف الآخر، وإذا لم تكن شاعراً، اختر أحد الكروت التى تعبر عن مشاعرك، ضع خطاً تحت كلمات معينة، وأضف بعض الكلمات من عندك فى النهاية.

١٠. إذا وجدت أن قول "كلمات التشجيع" صعب عليك، تدرَّب عليه أمام المرآة، واستخدم كروتاً للتلقين، إذا لزم الأمر، وتذكَّر أنَّ الكلمات مهمة.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

لغة الحب الثانية:

تكريس الوقت

كان لابد أن أعرف لغة الحب الأساسية لـ "بيتى جو" منذ البداية، ما الذى كانت تقوله فى تلك الليلة الربيعية عندما قمت بزيارتها هى و"بيل" فى بلدة "ليتل روك"؟ لقد كانت تقول: "إنَّ "بيل" عائل جيد للأسرة، ولكنه لا يقضى أى وقت معى، ما فائدة المنزل والسيارةالجميلة وكل الأشياء الأخرى إذا لم نستمتع بها معًا؟"، ماذا كانت رغبتها؟ لقد كانت تريد وقتاً خاصاً مع "بيل"، وتريد اهتمامه؛ تريد منه أن يركِّز اهتمامه عليها، وأن يمنحها بعضاً من وقته، وأن يشاركها فى عمل بعض الأشياء.

وأعنى بـ "الوقت الخاص" أن تعطى شخصاً ما انتباهك بالكامل، ولا أقصد أن تجلسا على الأريكة وتشاهدا التلفاز معاً؛ فعندما تقضى الوقت بهذه الطريقة، فإن قناة ABC أو NBC هى التى تسترعى انتباهك، وليس زوجك أو زوجتك، ما أقصده هو أن تجلسا على الأريكة، وجهاز التلفاز مغلق، ينظر كل منكما للآخر وتتحادثان، ويعطى كل منكما للآخر انتباهاً كاملاً، هذا يعنى أن تتريضا معاً بمفردكما، أو أن تخرجا معاً وتتناولا الطعام وينظر كل منكما للآخر وتتحادثان، هل لاحظت ذات مرة فى أحد المطاعم أنه يمكنك دائماً أن تميِّز بين الأشخاص المتزوجين والأشخاص المخطوبين؟ فالأشخاص المخطوبون ينظر كل منهما للآخر ويتحادثان معاً، أما المتزوجون، فيجلسون ويحملقون فى كل جانب من جوانب المطعم، ربما تعتقد أنهم ما جاءوا إلى المطعم إلا ليأكلوا!

عندما أجلس مع زوجتى على الأريكة، وأعطيها عشرين دقيقة من اهتمامى الكامل، وتفعل هى الشىء ذاته معى، فإن كل واحد منا يعطى للآخر عشرين دقيقة

من الحياة، ولا يمكننا استعادة هذه الدقائق ثانية؛ فكل طرف منا يعطى حياته للآخر، وهذا موصِّل عاطفى قوى للحب.

إن علاجاً واحداً لا يمكنه علاج كل الأمراض، وفى نصيحتى لـ "بيل" و "بيتى جو" ارتكبتّ خطأً كبيراً؛ فقد افترضت أن كلمات التشجيع ستؤثر فى "بيتى جو" بقدر ما تؤثر فى "بيل"، وكنت آمل أنه عندما يقول كل منهما للآخر كلمات التشجيع المناسبة، فإنَّ المناخ العاطفى لحياتهما الزوجية سيتغير، وسيبدأ كل منهما بالشعور بأنه محبوب، وقد كان هذا صحيحاً بالنسبة لـ "بيل"؛ فقد بدأ يشعر بإيجابية أكثر تجاه "بيتى جو"، وبدأ يشعر بتقدير حقيقى لعمله الشاق، ولكنه لم ينجح مع "بيتى جو"؛ لأن كلمات التشجيع لم تكن لغتها الأساسية للحب، وإنما كانت لغتها هى تكريس الوقت.

تناولت التليفون مرة أخرى وشكرت "بيل" على جهوده خلال الشهرين الماضيين، وأخبرته بأنه قد قام بعمل جيد عن طريق تعزيز الثقة فى "بيتى"، وأنها سمعت كل هذه الكلمات، ولكنه قال لى: "ولكن يادكتور "تشابمان"، هى لا تزال حزينة إلى حد ما، ولا أعتقد أن الأمور تسير بشكل جيد معها".

فقلت له: "أنت محق فى هذا، وأعتقد أننى أعرف السبب، فالمشكلة أننى اقترحت عليها لغة الحب الخاطئة"، لم يفهم "بيل" الفكرة الضبابية التى قصدتُها، فأوضحت له أن ما يجعل أحد الأشخاص يشعر بأنه محبوب عاطفياً ليس بالضرورة أن يكون نفس الشىء الذى يجعل شخصاً آخر يشعر بأنه محبوب من الناحية العاطفية.

اتفق معى أن لغته كانت كلمات التشجيع؛ فقد أخبرنى ماذا كانت تعنى له تلك الكلمات عندما كان صبياً، وكم كان شعوره عندما عبَّرت له "بيتى جو" عن تقديرها لما فعله، فأوضحت له أنَّ لغة "بيتى جو" الأساسية ليست كلمات التشجيع ولكن تكريس الوقت، وشرحت له فكرة أن تعطى شخصاً ما اهتمامك كاملاً، لا أن تتحدث معه وأنت تقرأ مجلة أو تشاهد التلفاز، بل تنظر إليه مباشرة وتعطيه كل اهتمامك، وأن تفعل شيئًا معه يستمتع به بكل قلبه، فقال لى: "كأن أذهب معها إلى حفلة سيمفونية"، أستطيع أن أقول إنَّ الأنوار بدأت تعود إلى بلدة "ليتل روك".

ثم أضاف، قائلاً: "دكتور "تشابمان"، هذا ما كانت تشكو منه دائماً، إننى لا أفعل شيئاً معها، ولا أقضى معها أى وقت، وكانت تقول: "لقد كنَّا نذهب إلى أماكن كثيرة ونفعل الأشياء قبل الزواج، أما الآن فإنك مشغول دائماً"؛ إذن هذه هى لغة

الحب خاصتها، لا شك فى ذلك، ولكن ماذا سأفعل يادكتور "تشابمان"؟إن وظيفتى تتطلب منى ذلك".

فقلت له: "أخبرنى عن وظيفتك؟".

وخلال الدقائق العشر التالية، شرح لى تدرجه فى السلم الوظيفى فى الشركة، وكيف كان يجتهد فى عمله، وكيف أنه فخور بإنجازاته، وأخبرنى بأحلامه للمستقبل، وأنه يعرف أنه خلال خمسة أعوام، سيكون فى المكانة التى أرادها لنفسه.

فسألته قائلاً: "وهل تريد أن تكون فى هذه المكانة بمفردك، أم تريد أن تكون مع "بيتى جو" والأولاد؟".

"أريدها أن تكون معى يا دكتور "تشابمان"، وأريدها أن تستمتع بها معى؛ ولهذا كنت دائماً أشعر بالألم بشكل كبير عندما تنتقدنى لأننى أقضى الوقت كله فى عملى؛ فأنا أفعل ذلك من أجلنا جميعاً، وأردتها أن تكون جزءاً من هذا النجاح، ولكنها دائماً ما تكون سلبية بشكل كبير".

فسألته قائلاً: "هل بدأت تفهم يا "بيل" لماذا كانت سلبية لهذه الدرجة؟ لأن لغة الحب بالنسبة لها هى تكريس الوقت، وأنت لم تعطها إلا وقتاً قليلاً جداً لدرجة أنَّ خزَّان الحب عندها أصبح فارغاً، ولم تعد تشعر بالأمان فى حبك؛ ولهذا كانت تنتقد ما يستهلك جميع وقتك فى نظرها وهو عملك. وهى فى الواقع لا تكره عملك، ولكنها تكره حقيقة أنها لا تشعر إلا بالقليل من الحب من جانبك، وهناك حل واحد فقط يا "بيل"، وهو مكلِّف، وهو أنك لابد أن تكرِّس بعضاً من وقتك لـ "بيتى جو"، ينبغى أن تحبها بلغة الحب الصحيحة".

"أعرف أنَّك محق يا دكتور "تشابمان"، فمن أين أبدأ؟".

"هل ما زلت تحتفظ بالمفكرة الصغيرة الخاصة بك؟ تلك التى كتبنا فيها قائمة بالأشياء الإيجابية لدى "بيتى جو"؟".

"هذا شىء جيد، سنقوم الآن بكتابة قائمة أخرى، ما الأشياء التى تعرف أن "بيتى جو" تريدك أن تفعلها؟ أشياء ذكرتها خلال السنوات الماضية". وكانت هذه قائمة "بيل":

- أن نأخذ سيارتنا الفارهة ونقضى عطلة نهاية الأسبوع فى الجبال (نصطحب الأطفال فى بعض الأحيان، وفى أحيان أخرى نذهب بمفردنا).
- أن أقابلها لتناول الغداء (فى مطعم جميل أو حتى فى ماكدونالدز).

- أن أحضر جليسة أطفال وأدعوها للعشاء خارج البيت، نحن الاثنين فقط.
- عندما أعود إلى المنزل ليلاً، أجلس وأتحدث معها حول يومى، وأستمع إليها بينما تحكى هى عن يومها، (لا تريد منى أن أشاهد التلفاز عندما نحاول أن نتحدث).
- أن أجلس مع الأطفال لبعض الوقت، وأتحدث معهم حول ما يلاقونه فى المدرسة.
- أن ألعب مع الأطفال لبعض الوقت.
- أن أذهب فى نزهة بصحبتها والأولاد يوم الأحد، ولا أشتكى من النمل والحشرات.
- أن أقضى إجازة مع العائلة مرة كل عام على الأقل.
- أن أخرج فى نزهة معها، ونتحدث أثناء سيرنا، (وألا أتمشَّى منفردًا).

وقال لى: "هذه هى الأشياء التى تحدثت عنها خلال السنوات الماضية".

"أنت تعرف ما الذى سأقترحه عليك يا "بيل"، أليس كذلك؟".

فقال: "أفعَلُها".

"هذا صحيح، افعلها مرة كل أسبوع خلال الشهرين القادمين، ولكن كيف ستجد الوقت لذلك؟! أنا أعلم أنك ستتمكن من إيجاده، فأنت رجل حكيم، وما كان لك أن تصل إلى ما وصلت إليه إذا لم تكن تجيد اتخاذ القرارات، إنك تمتلك القدرة على وضع خطط لحياتك، وستتمكن من أن تضع "بيتى جو" فى خططك".

فقال: "أعرف أننى أستطيع فعل ذلك".

"ولا ينبغى أن يؤثِّر ذلك على أهدافك الوظيفية يا "بيل"، هذا يعنى فقط أنه عندما تكون على القمة، سيكون معك حينئذٍ "بيتى جو" والأولاد".

إن أحد الجوانب المحورية فى تكريس الوقت هو المعيَّة

ولا يعنى ذلك القرب المكانى ...

المعيّة معناها التركيز الكامل.



"هذا ما أريده أكثر من أى شىء آخر، أريدها أن تكون سعيدة، سواء كنت على القمة أو فى القاع، وأريد أن أستمتع بالحياة معها ومع الأولاد".

ومرت السنون، ووصل "بيل" و "بيتى جو" إلى القمة، ثم بدآ من الصفر من جديد، ولكن الشىء المهم أنهما فعلا ذلك معاً، وترك الأولاد العُش، واتفق رأيا "بيل" و "بيتى جو" على أن تلك السنوات كانت أفضل سنوات عمرهما على الإطلاق، فقد أصبح "بيل" مولعاً بالحفلات السيمفونية بدرجة كبيرة، وكتبت "بيتى جو"، فى مفكرتها الصغيرة، قائمة كبيرة جداً بالأشياء التى تقدِّرها فى "بيل"، ولم يملّ فى يوم ما من سماع تلك الأشياء، لقد افتتح الآن شركته الخاصة، ويوشك أن يصل للقمة مرة أخرى، ولم يعد عمله يشكل تهديداً بالنسبة لـ "بيتى جو"، فهى متحمسة لعمله وتشجِّعه؛ لأنها تعلم أنها فى المرتبة الأولى فى حياته، إن خزَّان الحب لديها ممتلئ، وهى تعرف أنه إذا بدأ ينضب فإن طلباً بسيطاً من جانبها سيسترعى انتباه "بيل" بالكامل.

المعيَّـة

إن المعية جانب مهم فى تكريس الوقت، ولا أعنى بذلك القرب المكانى، فالشخصان اللذان يجلسان فى نفس الغرفة متقاربان، ولكن لا يعنى ذلك بالضرورة أنهما معاً، إن المعية تعنى التركيز الكامل، فعندما يجلس الأب على الأرض ويدحرج الكرة نحو ابنه ذى الثلاثة الأعوام، فإن انتباهه لا يتركَّز على الكرة، ولكنه ينصبُّ على الطفل؛ وهذه اللحظة القصيرة مهما طالت فهما معاً، أمَّا إذا كان الأب يتحدث فى الهاتف أثناء رميه للكرة، فإن انتباهه يتشتت. ويعتقد بعض الأزواج والزوجات أنهم يقضون وقتهم معاً، بينما هم فى الحقيقة يعيشون فقط على مقربة من بعضهم البعض، إنهم يعيشون فى نفس البيت، فى نفس الوقت، ولكنهما ليسا معاً، إنَّ الزوج الذى يشاهد الرياضة على التلفاز، بينما يتحدَّث إلى زوجته، لا يكرِّس لها وقته؛ لأنه لا يعطيها اهتمامه.

إنَّ تكريس الوقت لا يعنى أننا ينبغى أن نقضى الوقت يحملق كل منا فى عين الآخر، ولكنه يعنى أن نفعل شيئاً ما معاً وأن نعطى الطرف الآخر الانتباه الكامل، والنشاط الذى نمارسه معاً شىء بسيط، أمَّا الشىء المهم من الناحية العاطفية فهو أننا نقضى وقتاً مركزاً مع بعضنا البعض، وما هذا النشاط إلا وسيلة لتوليد الشعور بالمعية؛ فالشىء المهم بالنسبة للأب الذى يدحرج الكرة للصبى الصغير

ليس النشاط نفسه، بل المشاعر التى تتولد بين الأب والابن.

وبالمثل، فإن الزوج والزوجة اللذين يلعبان التنس إذا كان وقتاً خاصاً حقيقياً فلن يركِّزا على اللعبة، بل سيركزان على حقيقة أنهما يقضيان الوقت معاً. إنَّ ما يحدث للمستوى العاطفى هو ما يهم، فقضاؤنا للوقت معاً فى شىء مشترك يوصِّلنا إلى أن يهتم كل منا بالآخر، وأن نستمتع بكوننا معاً، وأن نحب أن نفعل الأشياء معاً.

المحادثــة الخاصــة

إن لغة تكريس الوقت مثل كلمات التشجيع لها العديد من اللهجات، واحدى أهم اللهجات فى لغة تكريس الوقت هى المحادثات الخاصة، وأعنى بالمحادثات الخاصة الحوار العاطفى؛ حيث يتبادل شخصان تجاربهما، وأفكارهما، ومشاعرهما، ورغباتهما فى سياق حميمى مستمر.

إنَّ معظم الأشخاص، الذين يشكون من أنَّ شريك حياتهم لا يتكلم معهم، لا يقصدون حرفياً أنه لا يتفوَّه بكلمة إطلاقاً، بل يقصدون أنهم نادراً ما يشتركون فى حوار عاطفى، فإذا كانت لغة شريك حياتك هى تكريس الوقت، فإن مثل هذه الحوارات مهمة جداً لإحساسه العاطفى بأنه محبوب.

وتختلف المحادثة الخاصة عن لغة الحب الأولى قليلاً، فبينما تركِّز كلمات التشجيع على ما نقوله، فإن المحادثات الخاصة تركِّز على ما نسمعه، إذا كنت سأشاركك الحب عن طريق تكريس الوقت، وسنمضى الوقت فى تجاذب أطراف الحديث؛ فهذا يعنى أننى سأركِّز فى الحديث معك، والاستماع باهتمام إلى ما تقوله، وسأسألك لا لكى أضايقك ولكن برغبة حقيقية لفهم أفكارك، ومشاعرك ورغباتك.

قابلت "باتريك" وهو فى الثالثة والأربعين من عمره، وكان متزوجاً منذ سبعة عشر عاماً وأتذكَّره؛ لأنَّ كلماته الأولى كانت مؤثرة جداً، لقد جلس على الكرسى الجلدى فى مكتبى، وبعد أن تحدَّث عن نفسه قليلاً، تقدم للأمام وقال بانفعال: "دكتور "تشابمان"، لقد كنت أحمق، أحمق بالفعل؟".

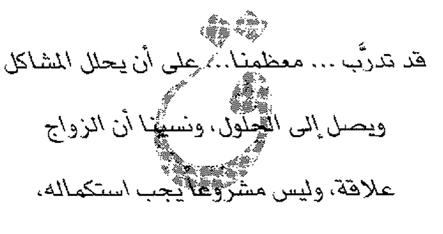
فسألته: "ما الذى أوصلك لهذه النتيجة؟".

فقال: "لقد كنت متزوجاً لمدة سبعة عشر عاماً، وقد هجرتنى زوجتى، وأدركت الآن كم كنت أحمق".

فكررت عليه سؤالى الأصلى: "كيف كنت أحمق؟".

فقال لى: "كانت زوجتى تعود من العمل وتحكى لى المشاكل التى واجهتها فى شركتها، وكنت أستمع إليها، وبعد هذا أخبرها بما أعتقد أنها يجب أن تفعله، وكنت أقدِّم لها النصح دائماً، وكنت أخبرها بأن عليها أن تواجه مشاكلها، وأقول لها 'إنَّ المشاكل لا تُحل من تلقاء نفسها، وينبغى عليك أن تتحدثى مع المتورطين فى هذه المشاكل، أو مع المشرفين عليك، ولابد أن تتعاملى مع تلك المشاكل'، وتأتى من العمل فى اليوم التالى وتخبرنى بنفس المشاكل، فأسألها إن كانت قد فعلت ما نصحتها به فى اليوم السابق، فتهز رأسها وتقول لا، فأكرر عليها نفس النصيحة، وأخبرها بأن هذه هى الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذا الموقف، وتعود إلى المنزل فى اليوم التالى وتخبرنى بالمشاكل ذاتها، وأسألها ثانية عما إذا كانت قد فعلت ما نصحتها به، فتهز رأسها وتقول لا".

وبعد تكرار ذلك لثلاث أو أربع ليالٍ، بدأت أغضب، وأخبرتها ألا تتوقع منى أى تعاطف إذا لم تأخذ بنصيحتى، وأنها ليست مضطرة لأن تعيش تحت هذه الضغوط والتوترات، وأنها تستطيع أن تحل هذه المشاكل ببساطة إذا فعلت ما أنصحها به، كان يؤلمنى أن أراها تعيش تحت كل هذه الضغوط؛ لأننى أعلم أنها ليست مضطرة لذلك، وعندما تحدثت عن المشاكل مرة أخرى، قلت لها: "لا أريد أن أستمع إلى هذه المشاكل مرة أخرى، فقد أخبرتك بما ينبغى عليك فعله، فإذا كنت لا ترغبين فى الأخذ بنصيحتى، فلا أريد أن أستمع إلى هذه المشاكل مرة أخرى".



قد تدرَّب ... معظمنا... على أن يحلل المشاكل

ويصل إلى الحلول، ونسينا أن الزواج

علاقة، وليس مشروعاً يجب استكماله،

أو مشكلة يجب حلها.

وأضاف: "كنت أنسحب وأهتم بعملى، كم كنت أحمق، ما أشد حمقى! لقد أدركت الآن أنها لم تكن تريد نُصحى عندما كانت تخبرنى بمعاناتها فى العمل، بل كانت تريد تعاطفى، لقد أرادت منى أن أستمع لها، وأن تجذب انتباهى، وأن تعلم أننى أستطيع أن أتفهم الألم والضغوط والتوترات التى تعيش فيها، وأرادت كذلك

أن تعلم أننى أحبها وأقف بجانبها؛ إنها لم تكن تريد منى النصح، بل أرادت فقط أن تعلم أنى تفهمت ذلك؛ ولكنى لم أحاول أن أفهم ذلك إطلاقاً، فقد كنت مشغولاً طول الوقت بإسداء النصائح، كم كنت أحمق، وقد فارقتنى الآن". وتساءل: "لماذا لا يستطيع المرء أن يرى هذه الأشياء عندما يمر بها؟ لم تكن عيناى تبصران ما يجرى، والآن أعرف حقاً كم خذلتها".

كانت زوجة "باتريك" بحاجة ماسة إلى محادثة خاصة، فمن الناحية العاطفية، كانت تنتظر منه أن ينتبه لها بكل كيانه، بأن يستمع لآلامها وإحباطاتها، ولم يكن "باتريك" يريد أن يستمع، بل أن يتحدث، لقد كان يستمع ما يكفيه لأن يعرف المشكلة ويجد لها حلاً، لم يكن يستمع بالدرجة الكافية لأن يدرك حاجتها إلى الدعم والتفاهم.

والكثيرون منا مثل "باتريك"، قد تدرَّبنا على أن نحلل المشاكل ونجد لها الحلول، ونسينا أنَّ الزواج علاقة، وليس مشروعاً يجب استكماله، أو مشكلة يجب حلها، وهى علاقة تتطلب إنصاتاً مقترناً بالتعاطف؛ لتفهم أفكار الطرف الآخر ومشاعره ورغباته، ويجب أن نكون مستعدين لإعطاء النصح، ولكن عندما تُطلب منا فقط، ولا نعطيها على سبيل التفضُّل، ومعظمنا لم يتدرب كثيراً على الاستماع، ولكننا لدينا كفاءة كبيرة فى التفكير والتحدث، وربما يكون تعلُّم الاستماع بنفس درجة الصعوبة التى يتعلَّم بها الشخص لغة أجنبية، ولكن يجب علينا أن نتعلمه إذا كنا نرغب فى أن نعبِّر عن حبنا للطرف الآخر، وهذا صحيح خصوصاً إذا كانت اللغة الأساسية لشريك حياتك هى تكريس الوقت، ولهجته المحادثة الخاصة؛ ولحسن الحظ فقد كُتبت العديد من الكتب والمقالات حول تنمية مهارة الاستماع، ولا أريد أن أكرر ما كُتب فى أى مكان آخر، ولكنى سأقترح الملخص التالى للنصائح العملية:

١. احرص على أن يكون هناك تواصل بصرى عندما تتحدث مع شريك حياتك؛ فإن هذا يساعد عقلك على عدم التشتت، ويوصِّل إلى الطرف الآخر أنك تعطيه كل تركيزك.

٢. لا تستمع إلى الطرف الآخر وتفعل شيئاً آخر فى نفس الوقت، وتذكَّر أنَّ تكريس الوقت معناه أن تعطى شخصاً ما تركيزك بالكامل؛ فإذا كنت تشاهد التلفاز أو تقرأ جريدة أو تفعل أى شىء آخر، وأنت مهتمٌ بهذا

الشىء جداً ولا تستطيع أن تتحول عنه فى الحال، فأخبر الطرف الآخر بالحقيقة. يمكنك أن تفعل ذلك بهذه الطريقة "أنا أعرف أنك تحاول أن تتكلم معى، وأنا أهتمُّ بهذا، ولكنى أريد أن أعطيك كل انتباهى، ولا أستطيع فعل ذلك الآن، ولكن إن أمهلتنى عشر دقائق لأنهى هذا، سأجلس معك وأستمع إليك"؛ فإن معظم الأزواج والزوجات سيحترمون مثل هذا الطلب.

٣. استمع إلى المشاعر. سل نفسك: "ما الذى يشعر به الطرف الآخر؟"، وعندما تسأل نفسك، فإنك ستصل إلى الجواب، كن متأكداً من ذلك؛ فعلى سبيل المثال، عندما تقول: "يبدو لى وكأنك تشعر بالإحباط لأننى نسيت __________"؛ فهذا يعطيه الفرصة لأن يوضِّح مشاعره، ويعبِّر له أيضاً عن أنك تستمع بإنصات لما يقول.

٤. لاحظ لغة الجسد؛ فكف اليد المقبوضة، والأيدى المرتعشة، والدموع، والحواجب المعقوفة، وحركة العين، ربما تعطيك إشارات بما يشعر به الطرف الآخر، فأحياناً ترسل لغة الجسد رسالة مختلفة عن الرسالة التى يفيدها الكلام، فلابد أن تطلب منه إيضاح ذلك حتى تتأكَّد من أنك تعرف حقاً ما يفكِّر أو يشعر به.

٥. امتنع عن المقاطعة، فقد أظهر بحث جديد أنَّ الإنسان يستمع فى المتوسط لمدة سبع عشرة ثانية فقط، قبل أن يقاطع أو يعرض أفكاره الخاصة، فإذا أعطيتك انتباهى بالكامل عندما تتكلم، فإننى سأتوقف عن الدفاع عن نفسى، وعن توجيه الاتهامات إليك أو فرض وجهة نظرى؛ والهدف من ذلك أن أكتشف أفكارك ومشاعرك، وليس أن أدافع عن نفسى، أو أن أدفعك للتحدث بشكل مباشر، ولكن غرضى من ذلك أن أفهمك.

تعلُّم كيفية التحدث

إن المحادثات الخاصة لا تتطلب الإنصات بتعاطف وحسب، بل إظهار الشخصية الذاتية أيضاً، فعندما تقول إحدى الزوجات: "أتمنى أن يتحدث زوجى، فأنا لا أعرف إطلاقاً ما يفكر فيه أو يشعر به"، فهى تشعر بحاجة شديدة إلى الحميمية،

وتريد أن تشعر بأنها قريبة من زوجها، ولكن كيف تشعر بأنها قريبة من شخص لا تعرفه؟ ولكى تشعر بأنها محبوبة، ينبغى عليه أن يتعلَّم كيف يكشف لها عن نفسه، فإذا كانت لغتها الأساسية هى تكريس الوقت، ولهجتها هى المحادثات الخاصة، فإن خزَّان الحب العاطفى لديها لا يمكن أن يمتلئ حتى يحدثها عن أفكاره ومشاعره.

> إذا أردت أن تتعلم لغة المحادثة
>
> العاطفية، فابدأ بملاحظة
>
> ما تشعر به خارج البيت.



إن التعبير عن النفس ليس سهلاً بالنسبة لبعض الأشخاص؛ فقد تربَّى معظمنا فى بيوت لم يُشجَّع فيها التعبير عن الأفكار والمشاعر، بل كان يُدان من يفعل ذلك؛ فإذا طلب الطفل لعبة فإنَّه يتلقى محاضرة عن الحالة المالية السيئة للأسرة، فيعود الطفل وهو يشعر بالذنب؛ لأنه كانت لديه مثل هذه الرغبة، ويتعلَّم بسرعة ألا يعبِّر عن رغباته مرة أخرى، وعندما يعبِّر الطفل عن غضبه، يتعامل معه والداه بقسوة وكلمات تجعله يشعر بالذنب، وهكذا يتعلم الطفل أنَّ التعبير عن مشاعر الغضب أمراً ليس محموداً، وعندما نجعل الطفل يشعر بالذنب لتعبيره عن شعوره بالإحباط لعدم قدرته على الذهاب مع والده إلى المتجر، فإنه يتعلَّم أن يكبت شعوره بالإحباط فى داخله، وبمرور الوقت نصل لمرحلة البلوغ، ويكون معظمنا قد تعلَّم أن يكبت مشاعره، ولا نكون على اتِّصال بالجانب العاطفى منَّا.

فعندما تقول زوجة لزوجها: "ما شعورك حيال ما فعله "دون"؟"، ويرد الزوج قائلاً: "أعتقد أنه كان مخطئاً، فقد كان ينبغى عليه فعل كذا ـ"؛ فهو لا يعبِّر عن مشاعره وإنما يعبِّر عن أفكاره، وربما يكون لديه سبب لأن يشعر بالغضب أو الألم أو الإحباط، ولكنه يعيش فى عالم الأفكار الذى لا يعترف بمشاعره، فعندما يقرِّر أن يتعلم لغة المحادثة الخاصة، فإنها ستكون بالنسبة له كتعلُّم لغة أجنبية، ولابد أن تكون البداية بأن يكون على اتصال بمشاعره، وأن يدرك أنه مخلوق عاطفى على الرغم من حقيقة أنَّه قد جَحَد هذا الجزء من كيانه.

إذا أردت أن تتعلم لغة المحادثات الخاصة، فابدأ بملاحظة مشاعرك خارج

البيت، احتفظ بمفكرة صغيرة، وسل نفسك، ثلاث مرات يومياً: "ما المشاعر التى أحسست بها خلال الساعات الثلاثة الماضية؟ ماذا كان شعورى عندما كنت فى طريقى إلى العمل وكان السائق الذي يسير خلفى يجعل سيارته ملاصقة لسيارتى تماماً؟ وماذا كان شعورى عندما توقفتُ فى محطة البنزين ولم تُغلَق المضخة الآلية، وغطى البنزين جانب السيارة بالكامل؟ وماذا كان شعورى عندما ذهبت إلى المكتب ووجدت أنَّ سكرتيرتى قد تمَّ تكليفها بمشروع عمل خاص فى الفترة الصباحية؟ وماذا كان شعورى عندما أخبرنى مشرفى فى العمل بأنَّ المشروع الذى أعمل فيه يجب أن ينتهى فى غضون ثلاثة أيام، بينما كنت أعتقد أنه ما زال أمامى أسبوعان آخران؟".

اكتب مشاعرك فى المفكرة الصغيرة وبجانبها كلمة أو اثنتان؛ لتذكرك بالحدث الذى يقابل كل شعور، من الممكن أن تكون القائمة بهذا الشكل:

الحدث	الشعور
• السائق المتهور	• الغضب
• محطة البنزين	• الاستياء الشديد
• عدم وجود سكرتيرة	• الإحباط
• مشروع العمل الذى يجب أن ينتهى فى ثلاثة أيام	• الغيظ والقلق

قم بهذا التمرين ثلاث مرات يومياً، وسيحسِّن ذلك من إدراكك لطبيعتك العاطفية، وباستخدام مفكرتك الصغيرة، ناقش هذه المشاعر والأحداث باختصار مع شريك حياتك كلما سنحت لكما الفرصة، وفى أسابيع قليلة، ستشعر بالارتياح للتعبير عن مشاعرك له، وفى النهاية ستشعر بالراحة حين تناقش مشاعرك تجاه شريك حياتك وأولادك وما يحدث داخل البيت، وتذكَّر أنَّ المشاعر فى حد ذاتها ليست جيدة أو سيئة، إنها ببساطة استجابات نفسية لما يحدث فى الحياة.

نحن نصنع قراراتنا فى النهاية اعتماداً على مشاعرنا وأفكارنا، فعندما كان السائق المتهوِّر يسير خلفك على الطريق السريع، ربما كانت هذه الأفكار تدور فى

رأسك: أتمنَّى أن يبتعد عنِّى قليلاً، أو أتمنى أن يتخطَّانى، أو لو كنت أعلم أنهم لن يقبضوا علىَّ، لضغطت على دواسة البنزين، وتركته فى غمامة من الدخان، أو يجب أن أضغط على الفرامل وأجعل شركة التأمين التى تؤمِّن على سيارته تشترى لى سيارة جديدة، أو ربما يمكننى أن أتنحى فى جانب الطريق وأدعه يمر.

وفى نهاية الأمر، تتخذ أحد القرارات، أو يتأخر عنك السائق الآخر، أو يتحول عنك أو يتخطاك وتصل إلى عملك بأمان؛ ففى كل حدث من أحداث الحياة تكون لدينا المشاعر والأفكار والرغبات، وفى النهاية تأتى الأفعال، ونطلق على التعبير عن هذه العملية التعبير عن الذات؛ فإذا اخترت أن تتعلم لهجة المحادثات الخاصة، فهذه هى طريقة التعلم التى يجب اتِّباعها.

أنماط الشخصيات

لم نفقد كلنا الصلة بيننا وبين مشاعرنا، ولكن عندما يأتى الحديث عن القدرة على الكلام فكلٌّ مِنا يتأثر بشخصيته، وقد لاحظت أنَّ هناك نمطين أساسيين للشخصيات: الأول أسمِّيه "البحر الميت" فى دولة فلسطين، يتدفق نهر الجليل باتجاه الجنوب مروراً بنهر الأردن ويصب فى البحر الميت، أمَّا البحر الميت فلا يتحرك إلى أى مكان، فهو يستقبل ولكنه لا يعطى، وهذا النمط من الشخصيات يتلقَّى العديد من الخبرات والمشاعر والأفكار على مدار اليوم، ويكون لدى صاحب هذه الشخصية مستودع كبير يخزن فيه المعلومات، ويكون فى منتهى السعادة عندما لا يتحدث عنها، فإذا قلت لأحد الأشخاص الذين ينتمون لهذا النمط من الشخصيات (البحر الميت): "ما الخطب؟ لماذا لا تتحدث هذه الليلة؟"، ربما يجيبك قائلاً: "لا شىء، ما الذى يجعلك تعتقد أنَّ هناك شيئًا ما؟". وهو صادق تماماً فى رده هذا، فإنَّه يكون سعيداً عندما لا يتحدث، ويستطيع أن يقود سيارته من "شيكاغو" إلى "ديترويت"، دون أن يتفوه بكلمة ويكون فى قمة السعادة لذلك.

وعلى النقيض من هذه الشخصية تجد شخصية "الثرثار"؛ فبالنسبة لهذه الشخصية، فكل ما يدخل من مدخل العين أو الأذن يخرج من الفم، ونادراً ما يستغرق ذلك ستين ثانية، فهو يتحدث عن كل ما تراه عيناه وكل ما تسمعه أذناه، وفى الحقيقة، إذا لم يكن معه أحد فى المنزل ليتحدث معه، فإنه يتَّصل بأى شخص كى يتحدث معه، ويقول له: "هل تعرف ماذا رأيتُ؟ هل تعرف ماذا سمعتُ؟"، وإذا لم يجد أحداً على الهاتف، فإنه يتحدث مع نفسه؛ لأنه ليس لديه مستودع، وفى

أحيان كثيرة يتزوج شخص من نوع البحر الميت من إحدى الشخصيات الثرثارة؛ ويحدث ذلك لأنه أثناء فترة الخطوبة ينجذب كل منهما للآخر بشكل كبير.

إن إحدى الطرق لتعلُّم أساليب جديدة هو تحديد
وقت يومى للمشاركة يتحدث فيه كل منكما عن ثلاثة أشياء
حدثت له فى هذا اليوم وكيف كان شعوره حيالها.

إذا كنت من شخصيات البحر الميت ودعوت إحدى الشخصيات الثرثارة إلى العشاء، فإنَّك ستحظى بأمسية رائعة، فلن تكون مضطراً لأن تفكِّر "كيف سأبدأ الحديث معه الليلة؟ كيف سأحافظ على تتابع المحادثة؟". فى الحقيقة، لست مضطراً لأن تفكِّر على الإطلاق، فكل ما عليك فعله أن تهز رأسك ثم تقول: "آه آه"، وسيكون هذا التعبير مناسباً للأمسية كلها، وستعود إلى البيت وأنت تقول: "كم هو شخص رائع!"، وعلى الجانب الآخر، إذا كنت من نوع الشخصيات الثرثارة ودعوت إحدى شخصيات البحر الميت إلى العشاء، فإنك ستحظى بأمسية رائعة أيضاً؛ لأن شخصيات البحر الميت هى أفضل شخصيات العالم إنصاتاً، فإذا أخذت تثرثر لمدة ثلاث ساعات، فإنه سيستمع إليك بإنصات، وستعود إلى البيت وأنت تقول: "كم هو شخص رائع"، وسينجذب كل منكما للآخر، ولكن بعد مرور خمس سنوات من الزواج، فإنَّ صاحب الشخصية الثرثارة سوف يستيقظ ذات صباح ويقول: "لقد تزوجنا منذ خمس سنوات ولا أعرفه"، وتقول شخصية البحر الميت: "أنا أعرفها حق المعرفة، وأتمنى أن تتوقف عن الثرثرة وتعطينى فرصة"، والأخبار السارَّة أنَّ شخصيات البحر الميت يمكنها أن تتعلم كيف تتحدث، كما تستطيع الشخصية الثرثارة أن تتعلم كيف تنصت؛ فنحن نتأثر بشخصيتنا ولكنها لا تتحكم فينا.

إن إحدى الطرق لتعلم أساليب جديدة هو تحديد وقت يومى للمشاركة، يتحدث فيه كل منكما عن ثلاثة أشياء حدثت له فى هذا اليوم وكيف كان شعوره حيالها، وأنا أُطلق على هذه العملية "الطلب اليومى البسيط" للحياة الزوجية الصحية، وإذا بدأت فى الطلب اليومى البسيط، فخلال أسابيع قليلة أو شهر ربما تجد أن المحادثات الخاصة بينكما تتم بسهولة.

أنشطة خاصة

بالإضافة إلى لغة الحب الأساسية؛ تكريس الوقت، أو إعطاء شريك حياتك انتباهك كاملاً، هناك لهجة أخرى تسمى الأنشطة الخاصة. فى ندوة جديدة لى حول الزواج طلبت من زوجين أن يكملا الجملة التالية: "أشعر بأننى محبوب من زوجى أو زوجتى عندما ـ"، وكان رد زوج يبلغ من العمر تسعة وعشرين عاماً، ومتزوج منذ ثمانى سنوات كالتالى: "أشعر بأننى محبوب من زوجتى عندما نفعل بعض الأشياء معاً، الأشياء التى أحب أن أفعلها، وتحب هى أيضاً أن تفعلها؛ لأننا نتحدث أكثر، ويشعرنا ذلك بطريقة ما أننا فى فترة الخطوبة مرة أخرى، وكان هذا هو نفس رد كل الأشخاص الذين يعتبرون لغة تكريس الوقت هى لغتهم الأساسية للحب، فالتركيز يكون على المعيَّة، أن يفعلوا الأشياء معاً، ويعطى كل منهما للآخر انتباهه كاملاً.

وتتضمن الأنشطة الخاصة كل شىء تهتمان به أو يهتم به أحدكما، وليس المهم ما تفعلانه وإنما المهم لماذا تفعلانه؛ فالهدف أن تحاولا فعل شىء ما معًا، وأن تحصلا بسهولة على شعور "إنه يهتم بى، ومستعد أن يشترك معى فى عمل شىء أستمتع به، ويفعل ذلك بإحساس إيجابى". هذا هو الحب، وبالنسبة لبعض الأشخاص، فإنه الحب فى أقوى صوره.

تربَّت "تريسى" على الموسيقى السيمفونية، فأثناء طفولتها، كان منزلها يضج بالموسيقى الكلاسيكية، وكان والداها يصطحباها مرة كل عام على الأقل لحضور حفلة سيمفونية، وعلى النقيض، تربَّى "لارى" على الموسيقى الفلكلورية والغربية، وفى الواقع لم يحضر حفلة ذات مرة، ولكن الراديو كان مضبوطاً دائماً على الإذاعة الشعبية، وكان "لارى" يطلق على الموسيقى السيمفونية موسيقى المصاعد، ولولا أنه تزوَّج "تريسى"، لعاش حياته كلها دون أن يحضر حفلة سيمفونية واحدة، وقبل أن يتزوجا، وعندما كان فى المرحلة الخيالية للوقوع فى الحب، حضر حفلة موسيقية، وحتى خلال هذه الحالة العاطفية الخاصة، كان يقول "هل تسمُّون هذه الأشياء موسيقى؟"، وبعد الزواج، كانت تلك تجربة لم يتوقع أن تتكرر، ولكنه عندما اكتشف بعد سنوات عديدة أنَّ لغة الحب الأساسية بالنسبة لزوجته هى تكريس الوقت، وأنها تحب بشكل أساسى لهجة الأنشطة الخاصة، وأنَّ حضور الحفلات السيمفونية أحد هذه الأنشطة، اختار أن يذهب معها بروح متحمسة، وكان هدفه واضحاً، فلم يكن هدفه حضور الحفلة؛ ولكن لكى يعبِّر عن حبه لـ "تريسى"، وأن يتحدَّث لغتها بصوت عالٍ، وبمرور الوقت، أصبح بالفعل يقدِّر الموسيقى السيمفونية، بل إنه بين

الفينة والأخرى يستمتع بحركة أو حركتين، وربما لن يصبح عاشقاً للموسيقى السيمفونية أبداً، ولكنه أصبح بارعاً فى التعبير عن حبه لـ "تريسى".

وربما تتضمن الأنشطة الخاصة أنشطة مثل: تنسيق الحديقة، أو زيارة أسواق السلع الرخيصة أو المستعملة، أو شراء التحف، أو الاستماع للموسيقى، أو الخروج للتنزُّه معاً، أو المشى معاً لمسافة طويلة، أو غسل السيارة معاً فى يوم صيفى شديد الحرارة، وهذه الأنشطة محصورة فقط باهتمامك واستعدادك لمحاولة خوض تجارب جديدة، والعناصر الأساسية للأنشطة الخاصة هى: (١) على الأقل يريد أحدكما أن يقوم بها، (٢) أن يكون الشخص الآخر مستعد للقيام بذلك، (٣) أن تعلما كلاكما لماذا تفعلان ذلك؛ والسبب هو التعبير عن الحب بأن تكونا معاً.

إن إحدى النتائج الجانبية للأنشطة الخاصة أنها تزوِّدك برصيد فى الذاكرة يمكنك أن تسحب منه فى السنوات التالية، فما أسعد الزوجين اللذين يتذكران نزهة فى الصباح الباكر على الشاطئ، أو الربيع الذى زرعوا فيه الأزهار فى الحديقة، أو الوقت الذى طاردا فيه الأرنب بين اللبلاب فى الغابة، أو الليلة التى حضرا فيها أول مباراة بيسبول كبيرة معاً، أو المرة الأولى والوحيدة التى ذهبا فيها للتزلج معاً وانكسرت رجله فيها، أو الملاهى، والحفلات الموسيقية، وتعبيرات الدهشة، والإثارة أثناء الوقوف تحت الشلال بعد المشى لمسافة ميلين، وربما يمكنهم الإحساس بالضباب أثناء تذكرهم لهذه الأشياء، كل هذه الأشياء ذكريات للحب، خصوصاً بالنسبة لمن لغته الأساسية هى تكريس الوقت.

وأين نجد الوقت لمثل هذه الأنشطة، وخصوصاً إذا كان لكل منا عمله خارج البيت؟ يمكننا أن نجد الوقت تماماً كما نجده لتناول الغداء والعشاء. لماذا؟لأن ذلك مهم لحياتنا الزوجية كأهمية الغذاء بالنسبة لصحتنا. فهل هذا صعب؟ وهل يحتاج هذا إلى تخطيط مسبق؟ نعم. وهل يعنى هذا أننا يجب أن نتوقف عن بعض أنشطتنا الخاصة؟ ربما. وهل يعنى هذا أننا يمكن أن نفعل أشياءً لا نستمتع بها؟ بالتأكيد. وهل يستحق الأمر كل هذا؟ بلا شك. وماذا سأستفيد من ذلك؟ الإحساس بالسعادة لكونك تعيش مع شريك يشعر بأنك تحبه، والتأكُّد من أنك قد تعلمت كيف تتكلَّم لغة الحب الخاصة به بطلاقة.

أوجِّه كلمة شكر خاصة لـ "بيل"، و"بيتى جو" اللذين علَّمانى قيمة لغة الحب الأولى؛ كلمات التشجيع، ولغة الحب الثانية؛ تكريس الوقت، والآن ننتقل إلى "شيكاغو" ولغة الحب الثالثة.

إذا كانت لغة الحب الأساسية لشريك حياتك هى **تكريس الوقت:**

١. قوما بنزهة سيراً على الأقدام فى الحى القديم الذى نشأ فيه أحدكما، واسأل الطرف الآخر عن طفولته، اسأله: "ما الذكريات الممتعة فى طفولتك؟"، ثم اسأله: "ما أكثر شىء كان يؤلمك فى طفولتك؟".

٢. اذهبا إلى موقف المدينة، واستأجرا درَّاجتين، وقوداهما حتى تشعرا بالإجهاد، عندئذ اجلسا وشاهدا البط، وعندما تملَّا من صياح البط، انتقلا إلى حديقةٍ الأزهار، وليكتشف كل منكما لون الأزهار المفضَّل عند صاحبه، ولماذا يفضله (إذا كانت الدراجات مكلِّفة، فتناوبا فى أن يجر كل منكما الآخر فى عربة حمراء صغيرة).

٣. فى فصل الربيع أو الصيف، ادع الطرف الآخر على الغداء، وقابله فى الموعد المحدد وقم بقيادة السيارة حتى تصلا إلى الحديقة، وضعا المفرش على الأرض، وتناولا الشطائر التى أحضرتماها معكما، "واشكرا القدر" أنَّكما لا تزالان على قيد الحياة، واشتركا فى فعل شىء ترغبان فى فعله قبل أن تموتا.

٤. اسأل شريكك فى الحياة عن خمسة أشياء يريد أن يستمتع بفعلها معك، وضع خطة لتفعل واحدة منها كل شهر على مدى الأشهر الخمسة التالية، وإذا كان المال عائقاً، استغل العروض المجَّانية فى المناسبات التى "لا نستطيع توفير المال لها".

٥. اسأل زوجتك عن أكثر مكان تستمتع بالجلوس فيه عندما تتحدث معها، وفى الأسبوع التالى، اتَّصل بها فى ظهيرة أحد الأيام وقل لها: "أريد أن أحدد معك موعداً فى إحدى أمسيات هذا الأسبوع لنجلس على الأريكة الصفراء ونتحدث، فأى ليلة وأى وقت تفضلين؟"، (لا تقل "الأريكة الصفراء" إذا

كان مكانها المفضل هو الجاكوزى!).

٦. فكِّر فى أحد الأنشطة التى يستمتع بها شريك حياتك، ولكنها لا تسعدك بشكل كبير؛ ككرة القدم، أو الحفلات السيمفونية، أو حفلات موسيقى الجاز، أو النوم على مشاهدة التلفاز؛ وأخبر الطرف الآخر أنك تحاول أن توسِّع آفاقك وأنك ستنضم إليه فى هذا النشاط فى وقت ما هذا الشهر، وحدِّد موعداً وابذل قصارى جهدك، واطرح أسئلة حول هذا النشاط فى أوقات الراحة.

٧. ضع خطة للذهاب فى عطلة؛ بمفردكما فقط، فى وقت ما خلال الأشهر الستة القادمة، وتأكَّد من ألا تكون مضطراً للاتصال بالمكتب أو تشغيل التلفاز كل نصف ساعة لسماع نشرة الأخبار، ركزا فقط على الاسترخاء معاً وقوما بعمل شىء تستمتعان به أو يستمتع به أحدكما.

٨. حددا وقتاً كل يوم لتشتركا معاً فى بعض أحداث اليوم، فعندما تقضيان وقتاً فى مشاهدة الأخبار أكثر من الوقت الذى يستمع فيه كل منكما للآخر؛ سينتهى بكما الأمر بأن تكونا مهتمَّين بأخبار "الحروب" أكثر من اهتمام أحدكما بالآخر.

٩. حددا إحدى الأمسيات مرة كل ثلاثة أشهر وقولا فيها: "لنسترجع ماضينا"، خصِّصا ساعة للتركيز على ماضيكما، واختارا خمسة أسئلة ليجيب عنها كل طرف منكما مثل:

(١) ما اسم أفضل مدرِّس وأسوأ مدرس كان لديك فى المدرسة، ولماذا؟

(٢) متى شعرت بأن والديك فخوران بك؟

(٣) ما أكبر خطأ ارتكبته والدتك؟

(٤) ما أكبر خطأ ارتكبه والدك؟

(٥) ما الذى تتذكَّره عن الجانب الدينى فى طفولتك؟

وفى كل مساء، اتفقا على أسئلتكما الخمسة قبل أن تبدآ، وبعد انتهاء

الأسئلة الخمسة، توقفا وقررا الأسئلة الخمسة للمرة القادمة.

١٠. اجلسا بجوار المدفأة (أو بجوار لمبة برتقالية)، ضعا البطانية والوسادة على الأرض، وأحضرا المشروبات الباردة والفيشار، وتظاهرا بأنَّ التلفاز به عطب، وتحدثا فيما اعتدتما أن تتحدثا فيه فى فترة الخطوبة حتى تشرق الشمس أو يحدث أى شىء آخر، وإذا أحسستما أنَّ الأرض أصبحت لا تحتمل، اصعدا السلم، وناما فى فراشكما، ولن تنسيا هذه الليلة أبداً!

لغة الحب الثالثة:

تبادل الهدايا

كنت فى "شيكاغو" عندما كنت أدرس الأنثروبولوجى (علم الإنسان)، وبفضل الدراسة المفصَّلة للأعراق البشرية، زرت العديد من الشعوب الرائعة فى كل أنحاء العالم، فقد زرت أمريكا الوسطى ودرست الثقافات الحديثة لـ"المايا" و"الإزتك"، وعبرّت المحيط الهادى، ودرست عشائر قبائل "الميلانيجا" و"البالونيجا"، كما درست شعوب "الإسكيمو" فى القطب الشمالى، وسكان اليابان الأصليين، وقد بحثت الأساليب المتعلقة بالحب والزواج، ووجدت أنه فى كل الثقافات التى درستها كان تبادل الهدايا جزءاً من عملية الحب والزواج.

وعلماء الأنثروبولوجى مولعون بالأنماط الثقافية التى يبدو أنها تتغلغل فى الثقافات، وأنا كذلك، هل يمكن أن يكون تبادل الهدايا هو طريقة التعبير عن الحب التى تتعدى الحواجز الثقافية؟ هل يرتبط الإحساس بالحب دائماً بمفهوم الإعطاء؟ هذه أسئلة أكاديمية وإلى حد ما فلسفية، ولكن إذا كانت الإجابة بالإيجاب، فإنَّ لذلك معانى متضمنة عملية كبيرة بالنسبة للأزواج والزوجات فى أمريكا الشمالية.

وقد ذهبت فى رحلة استكشافية دراسيةأثناء دراستى للأنثروبولوجى إلى جزيرة "الدومينيكا"، وكان الهدف منها دراسة ثقافة الهنود الحمر (الكاريبيين)، وخلال الرحلة قابلت "فريد"، ولم يكن من الكاريبيين وإنما كان شاباً أسود يبلغ من العمر ثمانية وعشرين عاماً، وكان قد فقد إحدى يديه فى حادثة صيد أسماك بالديناميت، ومنذ ذلك الحين لم يستطع مواصلة عمله فى صيد الأسماك، وأصبح لديه الكثير من وقت الفراغ، وقد رحبت بصحبته، وقضينا معاً ساعات طوالاً نتحدث عن ثقافته.

وفى زيارتى الأولى لبيت "فريد"، قال لى: "هل ترغب فى بعض العصير يا سيد "جارى"؟"، فرددت عليه بابتهاج، فتحول إلى أخيه الصغير، وقال له: "اذهب وأحضر للسيد "جارى" بعض العصير"، فاستدار أخوه ومشى خلال ممر ترابى، وتسلَّق إحدى شجرات جوز الهند وعاد بثمرة جوز هند خضراء (غير ناضجة)، فأمره "فريد" قائلاً: "افتحها"، وبثلاث ضربات قوية وسريعة بالمنجل، كسر أخوه ثمرة جوز الهند محْدثاً فتحة ثلاثية الشكل فى أعلاها، وأعطانى "فريد" ثمرة جوز الهند وقال: "تناول عصيرك"، ولم تكن الثمرة قد نضجت بعد ولكنى شربته كله؛ لأننى أعرف أنها هدية للتعبير عن الحب، لقد كنت صديقه، وللأصدقاء تقدَّم الهدايا، العصائر.

وفى نهاية الأسابيع التى قضيناها معاً وبينما كنت أتجهَّز لمغادرة تلك الجزيرة الصغيرة، أعطانى "فريد" دليلاً نهائياً على حبِّه، وهو عبارة عن عصا مقوسة يبلغ طولها أربع عشرة بوصة، وكان قد أحضرها من المحيط، وكان ملمسها كالحرير نتيجة لاحتكاكها بالصخور، وقال "فريد": "إنَّ العصا ظلَّت على شواطئ جزيرة الدومينيكا لفترة طويلة، وأرادنى أن آخذها كتذكار لهذه الجزيرة الجميلة، وحتى اليوم، عندما أنظر إلى تلك العصا، يمكننى أن أسمع صوت الأمواج الكاريبية، ولكنها ليست تذكاراً للكاريبى بقدر ما هى تذكار للحب.

إنَّ الهدية هى شىء يمكنك أن تمسكه بيدك وتقول: "انظر، إنه يفكِّر فىّ"، أو تقول: "إنها تتذكرنى". فإنك عندما تعطى شخصاً ما هدية، فلابد وأنك تفكر فيه؛ فالهدية فى حد ذاتها رمزٌ لذلك التفكير، ولا يهم أن تكون غالية الثمن، بل المهم أنك تفكِّر فى هذا الشخص، وليس المهم التفكير الذهنى، وإنما التفكير الذى يتم التعبير عنه عن طريق امتلاك الهدية، ثم إعطائها كتعبير عن الحب.

تتذكر الأمهات اليوم الذى يجلب فيه الأطفال لهنَّ وردة من ساحة الزهور كهدية، ويشعرن بأنهنَّ محبوبات، حتى ولو لم يكن الأطفال هم من قطفوا تلك الوردة؛ فمنذ سنوات عديدة، اعتاد الأطفال أن يعطوا هدايا لآبائهم وأمهاتهم، وربما تكون هذه إشارة أخرى على أنَّ إعطاء الهدايا شىء مهم للحب.

إن الهدايا رموز مرئية للحب؛ فمعظم مراسم الزواج تتضمن إعطاء الخاتم وأخذه، ويقول الشخص الذى يؤدى هذه المراسم: "إن هذين الخاتمين هما تعبير شكلى وخارجى عن الرابطة الداخلية والروحية التى تجمع قلبيكما بالحب الذى لا نهاية له"، وليس هذا كلاماً بلاغياً لا معنى له، ولكنه يعبِّر عن حقيقة مهمة، وهى

أنَّ الرموز لها قيمة من الناحية العاطفية، وربما يكون هذا واضحاً بصورة أكبر عند اقتراب تفكك الزواج، فعندما يتوقَّف الزوج أو الزوجة عن لبس خاتم الزواج، وتعد هذه علامة بصرية على أنَّ هناك مشكلة خطيرة تكتنف الزواج، قال أحد الأزواج: "عندما ألقت خاتم الزواج فى وجهى وخرجت من البيت، وهى غاضبة وأغلقت الباب خلفها بعنف، علمْت أنَّ زواجنا يمر بمشكلة خطيرة، ولم أمسك خاتمها إلا بعد يومين، *وعندما فعلتُ ذلك، أخذْت أبكى بطريقة جنونية"، كان الخاتم رمزاً لما يجب أن يكون،* ولكن عندما يكون فى يدها وليس فى إصبعها، فإنَّ هذه رسالة تذكير بصرية على أنَّ *الزواج ينهار؛ فقد كان الخاتم الملقى على الأرض يثير مشاعر الزوج العميقة.*

إن الرموز البصرية للحب أكثر أهمية بالنسبة لبعض الأشخاص من الآخرين؛ ولهذا يختلف تعامل الأفراد مع خاتم الزواج، فبعض الأشخاص لا ينزعون الخاتم من أيديهم بعد الزواج مطلقاً، والبعض الآخر لا يلبسون حتى شريط زواج، وهذا إشارة أخرى إلى أنَّ الناس يتحدثون لغات حب مختلفة، فإذا كانت لغة تبادل الهدايا هى لغتى الأساسية للحب، فإننى سألبسه بكل فخر، وستحرك مشاعرى بشدة أى هدايا أخرى تقدِّمها لى على مدار الأعوام، وسأعتبرها تعبيراً عن الحب، وبدون الهدايا كرموز للحب، ربما أشك فى حبك.

وتكون الهدايا بكل الأحجام والألوان والأشكال، وبعضها يكون غالى الثمن والبعض الآخر يكون مجَّانياً، وبالنسبة للشخص الذى تكون لغته الأساسية هى أخْذ الهدايا، فإنَّ ثمن الهدية لا يهمُّ كثيراً، إلا إذا كان لا يتناسب مع ما تستطيع أن تدْفعه، فإذا كان هناك مليونير يعطى زوجته هدايا بانتظام لا تتعدى قيمة الواحدة منها الدولار، ربما تتساءل زوجته عما إذا كان هذا تعبيراً عن الحب أم لا، أمَّا إذا كان دخل الأسرة محدوداً، يمكن أن تعبِّر الهدية التى قيمتها دولار واحد عن الحب بقدر ما تعبِّر عنه هدية بمليون دولار.

إذا كانت لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة هى أخْذ الهدايا،

يمكنك أن تكون مانحاً رائعاً للهدايا.

وفى الحقيقة، هذه واحدة من أسهل لغات الحب من حيث التعلُّم.



يمكن أن نشترى الهدايا أو نكتشفها أو نصنعها؛ فالزوج الذى يتوقف فى جانب الطريق ويقتطف لزوجته زهوراً طبيعية، قد وجد طريقة ليعبِّر بها عن حبه، هذا بالطبع إذا لم تكن زوجته تنفر من الزهور الطبيعية، أما مَنْ يستطيع أن يوفِّر النقود، فإنه يمكن أن يشترى كارتاً جميلاً لا يقل سعره عن خمسة دولارات، خذ ورقة من سلة المهملات الموجودة فى مكتبك، وقم بطيِّها من المنتصف، وامسك المقص واقطعها على شكل قلب، واكتب عليها "أحبك"، ثمَّ وقِّع باسمك تحتها، فليس من الضرورى أن تكون الهدايا غالية الثمن.

ولكن ماذا عن الشخص الذى يقول: "أنا لا أجيد إعطاء الهدايا، فلم أتلقَّ العديد من الهدايا فى طفولتى، ولم أتعلَّم كيفية اختيار الهدايا، فهذا الأمر ليس من طبيعتى"، أقول لهذا الشخص هنيئاً لك، فقد اكتشفت أول شىء يجعلك محباً عظيماً، وهو أنك وشريكك فى الحياة تتحدَّثان لغتين مختلفتين من لغات الحب، والآن؛ وحيث إنك قد اكتشفت هذا الاكتشاف، ابدأ بتعلم لغة حب ثانية، فإذا كانت لغة الحب الخاصة بزوجتك هى أخذ الهدايا، فإنه يمكنك أن تكون مانحاً رائعاً للهدايا، وفى الحقيقة، تعد هذه اللغة من أسهل لغات الحب من ناحية التعلُّم.

من أين تبدأ؟ اكتب قائمة بالهدايا التى عبَّر شريكك فى الحياة عن الإثارة عندما تسلَّمها على مدار السنوات، ويمكن أن تكون أنت من أعطاه هذه الهدية أو أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء، وستعطيك هذه القائمة فكرة عن أنواع الهدايا التى يستمتع شريكك فى الحياة بتسلُّمها، وإذا لم تكن لديك معرفة عن كيفية اختيار نوع الهدية أو لديك معرفة قليلة استعن بمساعدة فرد من أفراد العائلة يعرف شريكك فى الحياة، وفى الوقت نفسه، اختر الهدايا التى تشعر بالارتياح لشرائها أو صنعها أو اكتشافها، وأعطها لشريكك فى الحياة، ولا تنتظر مناسبة خاصة، إذا كان أخذ الهدايا هو لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة، فإنَّ أى شىء ستعطيه له سيعتبره تعبيراً عن الحب، (وإذا كانت قد انتقدت كل هداياك فى الماضى، ولم يعجبها أى شىء مما أعطيته لها تقريباً، فمن المؤكد أنَّ لغة الحب الأساسية لها ليست أخذ الهدايا).

الهدايا والنقود

إذا كنت تريد أن تصبح مانح هدايا ناجحًا، فلابد أن تغيِّر مفهومك عن النقود، فكلٌّ منا لديه تصوره الخاص عن الغرض من النقود، ولدينا أحاسيس مختلفة فيما

يتعلق بإنفاق النقود، فبعضنا له توجُّهات إنفاقية، ويشعر بالرضا عندما ينفق المال، والبعض الآخر لديه تصور ادخارى واستثمارى، ويشعر بالرضا عن نفسه عندما يدَّخر المال أو يستثمره بطريقة جيدة.

إذا كنت من النوع الذى ينفق، فلن يكون لديك صعوبة كبيرة فى شراء الهدايا للطرف الآخر، أما إذا كنت ممن يحبون الادخار، فإنك ستواجه مقاومة شعورية لفكرة إنفاق المال للتعبير عن الحب، فأنت لا تشترى شيئاً لنفسك، فلماذا ينبغى لك أن تشترى شيئاً لشريكك فى الحياة؟ ولكن أصحاب هذا التوجُّه يصعب عليهم أن يتفهَّموا أنهم يشترون أشياءً لأنفسهم بالفعل، فإنَّك عندما تدَّخر أو تستثمر، فإنك تشترى إحساسك بذاتك وأمانك الوجدانى، وبذلك تحرص فقط على أن تلبِّى احتياجاتك الوجدانية من خلال الطريقة التى تتصرف بها فى النقود، وما لا تحرص عليه هو أن تلبِّى الاحتياجات الوجدانية لشريكك فى الحياة، فإذا اكتشفت أنَّ لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة هى أخذ الهدايا، فإنك ستعرف أنَّ أفضل الطرق التى تستثمر بها أموالك أن تشترى له هدية، وبهذا فإنَّك تستثمر فى علاقتكما وتملأ خزَّان الحب العاطفى عند الطرف الآخر، وعندما يكون خزَّان الحب لديه ممتلئاً، فإنَّه سيعبِّر لك عن حبه بطريقة تفهمها، وعندما تُلبِّى الاحتياجات العاطفية للطرفين، فإنَّ الحياة الزوجية ستأخذ بعداً آخر، ولا تقلق بشأن مدَّخراتك، فإنك ستظل تدخر دائماً، ولكن استثمارك فى حب شريكك فى الحياة يعنى استثمارك فى أسهم مضمونة الربح.

هديَّة الذات

فى بعض الأحيان، تكون الهدايا المعنوية أكثر تعبيراً عن الهدايا التى يمسكها الشخص بيده، ويمكن تسمية هذه الهدايا هدايا الذات أو هدايا الحضور، فعندما تكون بجانب زوجتك عندما تحتاج إليك، فإنَّ ذلك يعبِّر لها عن حبك بشكل أكبر، إذا كانت لغة الحب الأساسية لها هى أخذ الهدايا، قالت لى "جان" ذات مرة: "إنَّ زوجى "دون" يحب لعبة البيسبول أكثر من حبه لى".

فتساءلت: "لماذا تقولين ذلك؟".

فقالت: "فى اليوم الذى وُلد فيه طفلنا، كان زوجى يلعب البيسبول، وكنت فى المستشفى طيلة فترة الظهيرة، وكان هو يلعب البيسبول".

"هل كان هناك أثناء ولادة الطفل؟".

"آه نعم، لقد انتظر فترة كافية حتى وُلد الطفل، ثم غادر بعد ذلك بعشر دقائق وذهب ليلعب البيسبول، وكنت محطَّمة حينها، لقد كانت هذه اللحظة ذات أهمية كبيرة فى حياتنا، وأردت أن نشترك فيها معاً، وأردته أن يكون بجانبى هناك، ولكن "دون" تركنى من أجل اللعب".

ربما أرسل هذا الزوج لزوجته عشرات من باقات الورد، ولكنَّها لم تعبِّر لها عن حبه أكثر مما كان سيعبِّر وجوده فى المستشفى بجانبها، وأستطيع القول بأنَّ هذه التجربة قد آلمت "جان" بشكل كبير؛ فقد بلغ "الطفل" الآن خمسة عشر عاماً، ولكنَّها كانت تتحدث عن هذا الأمر بكل عواطفها كما لو كان هذا قد حدث بالأمس، فأردت أن أتقصَّى عن الأمر بشكل أكبر فسألتها: "هل استخلصتِ أنَّه يحب البيسبول أكثر منك بناءً على هذا الموقف فقط؟".

فقالت: "أوه، لا، ففى يوم جنازة أمى كان يلعب البيسبول أيضًا".

"وهل ذهب إلى الجنازة؟".

"أوه، نعم، ذهب إلى الجنازة، ولكن بمجرد انتهاء المراسم تركنى وذهب ليلعب البيسبول، ولم أكن أصدق ذلك، فقد أتى إخوتى وأخواتى معى إلى البيت، ولكن زوجى كان يلعب البيسبول".

وسألت "دون" بعد ذلك عن هذين الحدثين، وكان يعى تماماً ما كنت أقصده، فقال لى: "كنت أعلم أنَّها ستثير هذا الأمر، لقد كنت موجوداً خلال آلام المخاض وعند ولادة الطفل، والتقطت صوراً لهما وكنت سعيداً جداً، ولم أستطع الانتظار فذهبت لأخبر زملائى فى الفريق، ولكن سعادتى انتهت عندما عدت إلى المستشفى ذلك المساء، فقد كانت غاضبة منى، ولم أصدِّق ما قالته؛ فقد كنت أعتقد أنها ستكون فخورة بى لأننى أخبرت الفريق.

حضورك بنفسك فى الأوقات الصعبة
هو أعظم هدية، إذا كانت لغة الحب الأساسية
لشريكك فى الحياة هى أخذ الهدايا.

أمَّا بشأن موت أمِّها، فربما لم تخبرك بأننى أخذت إجازة من عملى لمدة أسبوع قبل موت أمِّها، وقضيت هذا الأسبوع بالكامل فى المستشفى وفى بيت أمِّها أجرى

بعض الإصلاحات وأمد يد العون، وبعد أن ماتت أمها وانتهت مراسم الجنازة، شعرت بأننى قد فعلت كل ما أستطيع فعله، وأننى أحتاج لفترة راحة قصيرة، وأنا أحب كرة البيسبول وأعرف أنها ستساعدنى فى الاسترخاء وتخفف بعض الضغط الذى كنت أشعر به، وكنت أعتقد أنها تريد منى أن آخذ فترة راحة؛

لقد فعلت ما كنت أعتقد أنه مهم بالنسبة لها، ولكنه لم يكن كافياً بالنسبة لها، فلم تسمح لى مطلقاً أن أنسى هذين اليومين، وتقول إننى أحب البيسبول أكثر منها، هذا سخيف جدًا".

لقد كان زوجاً مخلصاً فشل أن يفهم القوة الهائلة التى يحدثها الحضور؛ فقد كان تواجده هناك أكثر أهمية بالنسبة لزوجته من أى شىء آخر، فإنَّ حضورك بنفسك فى الأوقات الصعبة هو أعظم هدية إذا كانت لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة هى أخذ الهدايا، فإنَّ جسدك فى هذه الحالة هو رمز حبك، فإذا غاب هذا الرمز، يتبخر الإحساس بالحب، خلال فترة الاستشارة، لقد أبحر "دون" و "جان" فى آلام وإخفاقات الماضى، وفى النهاية كانت "جان" قادرة على الصفح، وفَهِمَ "دون" لماذا كان حضوره مهماً بالنسبة لها.

إنَّ حضور شريكك فى الحياة معك بجسمه مهم جداً بالنسبة لك، وأشجِّعك على أن تعبِّر له عن ذلك، فلا تتوقع منه أن يقرأ أفكارك، وعلى الجانب الآخر إذا قال لك الطرف الآخر "أريدك حقاً أن تكون بجانبى الليلة أو غداً أو هذه الظهيرة"، فخذ هذا الأمر على محمل الجد، فربما يبدو هذا غير مهم من وجهة نظرك، ولكن إن لم تستجب لهذا الطلب فإنك توصِّل رسالة لا تقصدها؛ لقد قال لى أحد الأزواج ذات مرة: "عندما ماتت أمى، قال المشرف على زوجتى فى العمل إنها يمكن أن تترك العمل لساعتين؛ حتى تتمكن من حضور الجنازة، ولكن ينبغى لها أن تعود فى فترة الظهيرة، فقالت له زوجتى إنها تشعر بأننى أحتاج إلى أن تكون إلى جانبى فى هذا اليوم، وأنها ستضطر إلى أن تتغيب طوال اليوم".

فقال لها المشرف: "إذا تغيبت طوال اليوم فمن الممكن أن تفقدى وظيفتك".

فقالت له زوجتى: "إنَّ زوجى أكثر أهمية من وظيفتى"، وقضت اليوم كله معى، وبطريقة ما شعرت فى ذلك اليوم بأنَّها تحبُّنى أكثر من أى وقت مضى، ولم أنس أبداً ما فعلته فى ذلك اليوم، وبالمناسبة لم تفقد زوجتى وظيفتها؛ فقد ترك المشرف عليها العمل بعد ذلك بفترة قصيرة، وطُلب منها أن تحلَّ محله". لقد تحدَّثت هذه الزوجة لغة الحب التى يتحدثها زوجها، ولم تنسها أبداً.

وكل ما كتب عن الحب تقريباً يوضِّح أنَّ روح الإعطاء هو قلب الحب؛ فلغات الحب الخمس كلها تحثنا على الإعطاء لشريكنا فى الحياة، ولكن بالنسبة للبعض، يكون أخْذ الهدايا والرموز المرئية للحب هى التعبير الأقوى للحب، وقد سمعت أقوى مثال على ذلك فى "شيكاغو"؛ حيث قابلت "جيم" و "جانيس".

لقد حضرا إحدى ندواتى عن الحياة الزوجية، واتفقا على أن يُقلَّانى (يوصِّلانى) إلى مطار أوهارا بعد الندوة ظهيرة يوم السبت، وكان أمامنا ساعتان أو ثلاث ساعات قبل موعد الرحلة، وسألانى عما إذا كنت أرغب أن أعرِّج على أحد المطاعم، وكنت أحس بالجوع الشديد؛ لذلك وافقت على الفور، على الرغم من أنه قد جاءنى فى تلك الظهيرة أكثر من عرض لتناول وجبة مجَّانية.

نشأ كل من "جيم" و"جانيس" فى مزرعتين بوسط ولاية "إلينوى" تبعد كل منهما عن الأخرى مائة ميل تقريباً، وانتقلا للعيش فى ولاية "شيكاغو" بعد زواجهما، وقد كنت أستمع إلى قصتهما بعد خمسة عشر عاماً من زواجهما، وبعد أن أنجبا ثلاثة أطفال، بدأت "جانيس" بالكلام تقريباً بعد جلوسنا مباشرة، وقالت: "لقد أردنا أن نقلَّك إلى المطار؛ حتى نتمكن من أن نخبرك عن المعجزة التى حدثت معنا"، وهناك شىء ما فى كلمة معجزة يجعلنى دائما أتشبث بنفسى، خصوصاً إذا لم أكن أعرف الشخص الذى يقولها، فتعجبت: ما القصة الغريبة التى سأستمع إليها؟ ولكنى احتفظت بتلك الأفكار لنفسى، وأعطيت "جانيس" انتباهى بالكامل، وأخذت أستعد للصدمة.

فقالت: "لقد استخدمك الرب كى تقوم بمعجزة فى حياتنا الزوجية"، وانتابنى شعور حقيقى بالذنب؛ فقد كنت أتساءل منذ دقيقة عن استخدامها لكلمة معجزة، والآن هى تعتقد أننى كنت الواسطة فى هذه المعجزة، وبدأت أصغى إليها أكثر، فاستطردت قائلة: "منذ ثلاثة أعوام، حضرنا إحدى ندواتك عن الحياة الزوجية للمرة الأولى، وكنت يائسة فى ذلك الوقت، فقد ظللت اشتكى لـ "جيم" لأعوام أننى أحتاج إلى حبه، ولكنه لم يستجب لى مطلقاً، لقد أحببت الأطفال وأعرف أنهم أحبُّونى، ولكنى لم أشعر بأى حب من ناحية "جيم"، وفى الحقيقة بدأت أكرهه بمرور الوقت، فقد كان شخصاً نظامياً، ويفعل كل شىء بطريقة روتينية، وكانت حركاته متوقعة كحركات الساعة، ولا يستطيع أحد أن يكسِّر روتينه.

وقد حاولت لسنوات أن أكون زوجة جيدة، فكنت أطهو وأغسل وأكوى وأطهو وأغسل وأكوى وهكذا، وكنت أفعل كل الأشياء التى اعتقدت أنَّ الزوجة الجيدة

ينبغى أن تفعلها، لقد كنت أمارس العلاقة الحميمة معه؛ لأنَّنى كنت أعلم أنَّ هذا مهم بالنسبة له، ولكنِّى لم أكن أشعر بأى حب من ناحيته، وشعرت بأنَّه توقف عن حبه لى بعد زواجنا، وأننى لم أعد أعنى له أى شىء، وشعرت بأنَّنى مستهلكة ولا قيمة لى،

وعندما حدَّثت "جيم عن مشاعرى، سخِر منى، وقال إننا نحظى بزواج لا يحظى به أى شخص آخر فى المجتمع الذى نعيش فيه، ولم يستطع أن يفهم لماذا أنا تعيسة جداً، وأخذ يذكِّرنى بأنَّ فواتيرنا تُدفع، وأننا نمتلك منزلاً جميلاً وسيارة جديدة، وأننى حرة فى أن أعمل خارج البيت أو لا، وأننى ينبغى أن أكون سعيدة بدلاً من الشكوى طوال الوقت، ولم يحاول حتى أن يفهم مشاعرى، وشعرت بأننى منبوذة تماماً".

وقالت وهى تحرِّك كوب الشاى الخاص بها، وتميل بجسمها إلى الأمام: "حسناً، على كل حال، فقد حضرنا ندوتك منذ ثلاثة أعوام، ولم نكن قد حضرنا ندوات عن الحياة الزوجية من قبل، ولم أكن أعرف ماذا أتوقع، وبصراحة لم أكن أتوقع الكثير، فلم أكن أعتقد أنه بإمكان أحد ما أن يغيِّر "جيم"، ولم يتحدَّث "جيم" كثيراً أثناء الندوة أو بعدها، ولكنه أُعجِب بها، وقال إنك كنت ممتعاً، ولكنه لم يتحدَّث معى عن أى فكرة من أفكار الندوة، ولم أتوقَّع منه ذلك ولم أطلبه، فكما قلت لك، كنت قد يئست فى ذلك الوقت.

وكما تعلم، فإنَّ الندوة انتهت فى ظهيرة يوم السبت، وكانت ليلة السبت ويوم الأحد أجمل من المعتاد، وفى ظهيرة يوم الاثنين رجع من عمله وأعطانى وردة، فسألته: "من أين جئت بهذه الوردة؟"، فقال لى: "اشتريتها من أحد الباعة الذين يقفون فى الشارع، فكَّرت أنك تستحقين أن أحضر لك وردة". فبدأت أبكى وقلت له: "آه، هذا لطيف جداً منك يا "جيم"".

وأعتقد أنه أحضر الوردة من دار العبادة، فقد رأيت الشاب الذى يبيع الورود هناك فى ذلك اليوم، ولكن هذا لا يهم، المهم أنه أحضر لى وردة، وفى يوم الثلاثاء اتَّصل بى من مكتبه فى الواحدة والنصف تقريباً، وسألنى عما إذا كنت موافقة أن يشترى بيتزا ويحضرها للمنزل؛ حتى نتناول عشاءنا معاً، وقال لى إنه اعتقد أنى سأستمتع بالراحة من تحضير العشاء، فقلت له: "إنها فكرة رائعة"، وبالفعل أحضر البيتزا للمنزل وقضينا وقتاً ممتعاً معاً، وأحبَّ الأولاد البيتزا، وشكروا أباهم لأنه أحضرها، أما أنا فعانقته وأخبرته بأننى استمتعت بها كثيراً.

وعندما عاد "جيم" إلى البيت يوم الأربعاء، كان قد أحضر معه علبة من الحلوى لكل ولد من الأولاد، وأحضر لى نبتة صغيرة فى أصيص، وقال لى إنه فكَّر أنَّ الوردة يمكن أن تذبل وتموت؛ لذا فقد فكَّر أننى ربما أرغب فى أن أحصل على شىء يبقى معى لفترة، لقد اعتقدت أنَّنى بدأت أهلوس، ولم أستطع تصديق ما يفعله "جيم" أو لماذا يفعله، وفى ليلة الأربعاء وبعد انتهاء العشاء، أعطانى بطاقة ورقية مكتوبًا فيها رسالة عن عدم قدرته على التعبير عن حبه لى، وأمله أن توصِّل لى الرسالة مدى اهتمامه بى، وبدأت بالصراخ من جديد، ولم أستطع مقاومة رغبتى فى أن أعانقه وأقبِّله، واقترح علىَّ قائلاً: "لماذا لا نحضر جليسة أطفال ليلة السبت ونخرج لتناول العشاء بمفردنا فقط"، فقلت له: "هذه فكرة رائعة"، وفى ظهيرة يوم الجمعة، مرَّ بمحل الحلوى واشترى لكل منا الحلوى التى يفضِّلها، واحتفظ بها كى يفاجئنا بها، وأخبرنا فقط بأنه سيجلب لنا هدية من الحلوى.

وفى يوم السبت كنت فى دوَّامة، فلم تكن لدى فكرة عما حدث لـ "جيم"، أو إذا كان هذا سيستمر، ولكنِّى كنت أستمتع بكل دقيقة من هذا الوقت، وبعد تناولنا للعشاء فى المطعم قلت له: "لابد أن تخبرنى بما يجرى يا "جيم"، فأنا لم أعد أفهم شيئاً".

ونظرت إلىَّ باهتمام وقالت: "لابد أن تعرف يا دكتور "تشابمان"، أنَّ هذا الرجل لم يكن قد أعطانى وردة منذ أن تزوجنا، ولم يعطنى كارتاً فى أى مناسبة، وكان دائماً يقول: "هذا تضييع للمال؛ فأنت تنظرين إلى الكارت ثم ترميه بعيداً"، ولم نخرج للعشاء إلا مرة واحدة خلال خمس سنوات، ولم يشتر للأولاد أى شىء، وكان يتوقَّع منِّى ألا أشترى إلا الضروريات، ولم يحضر أبداً بيتزا للمنزل من أجل العشاء؛ لأنَّه كان ينتظر منى أن أعدَّ له العشاء كل ليلة، ما أقصده أن هذا كان تغييراً جذرياً فى سلوكه".

فتحولت إلى "جيم"، وسألته: "ماذا قلت لها فى المطعم عندما سألتك عما يحدث؟".

"قلت لها إننى استمعت إلى محاضرتك عن لغات الحب فى الندوة، وأدركت أنَّ لغة الحب الخاصة بها هى الهدايا، وأننى لم أعطها هدية على مدى سنوات عديدة، ربما منذ أن تزوجنا، وتذكَّرت أننى كنت معتاداً أن أحضر لها أثناء فترة الخطوبة زهوراً وأعطيها هدايا صغيرة أخرى، ولكن بعد الزواج، اعتقدت أننا لا نستطيع تحمُّل هذه النفقات، كما أخبرتُها بأننى قررت أن أحاول أن أحضر لها كل يوم

هدية لمدة أسبوع، وأرى إذا كان هذا سيحدث فارقاً بالنسبة لها، ويجب أن أعترف بأنى وجدت فارقًا كبيراً وجميلاً فى سلوكها خلال الأسبوع، وأخبرتُها بأنّنى أدركت أن ما قلتَه كان صحيحاً بالفعل، وأن تعلُّم لغة الحب الصحيحة هو المفتاح لجعل الطرف الآخر يشعر بأنه محبوب، واعتذرت لها؛ لأننى كنت أبله أتجاهلها طوال تلك السنوات، وفشلت أن ألبِّى احتياجها للحب، وقلت لها: "إننى أحبُّها بالفعل، وأننى أقدِّر كل الأشياء التى فعلتها من أجلى ومن أجل الأولاد، وأخبرتُها بأننى أنوى أن أظل أعطيها هدايا لبقية عمرى".

فقالت لى: "ولكنك لا تستطيع أن تستمر فى شراء هدايا لى كل يوم لبقية حياتك، فإنَّك لا تستطيع توفير المال لذلك"، فقلت لها: "حسناً، ربما لن أستطيع فعل ذلك كل يوم، ولكن على الأقل سأفعله مرة كل أسبوع، فإنَّ ذلك سيكون أكثر باثنتين وخمسين مرة من الهدايا التى كنت أعطيها لك كل عام خلال الخمسة أعوام الماضية، ومن قال إننى سأشترى كل الهدايا؟ فربما يمكننى أن أصنع بعضها أو آخذ بنصيحة الدكتور "تشابمان" وأقطف زهرة مجَّانية من حديقة المنزل الأمامية فى فصل الربيع".

وقاطعته "جانيس" قائلة: "لا أعتقد أنَّه نسى ذلك لأسبوع واحد خلال ثلاث سنوات، وكأنَّه رجل جديد، ولن تصدق مدى السعادة التى أصبحنا نعيشها، إنَّ أطفالنا يطلقون علينا الآن عصافير الحب، إنَّ خزَّان الحب عندى ممتلئ ويفيض عن الكيل".

وعُدت إلى "جيم" وسألته: "ولكن ماذا عنك يا "جيم"، هل تشعر بأن "جانيس" تحبك؟".

"أوه، لقد كنت أشعر دوماً أنها تحبنى يا دكتور "تشابمان"، فهى أفضل مدبِّرة منزل فى العالم، وهى طاهية ماهرة، وهى التى تغسل ملابسى، وتقوم بكيها، كما أنها رائعة فى تلبية احتياجات الأطفال، وأنا أعلم أنها تحبنى"، ثم ابتسم وقال: "والآن، قد عرفت لغة الحب الخاصة بى، أليس كذلك؟".

نعم، وعرفت أيضاً لماذا استخدمت "جانيس" كلمة معجزة.

ليس بالضرورة أن تكون الهدايا غالية الثمن، ولا أن تعطى بشكل أسبوعى؛ فبالنسبة لبعض الأشخاص، لا تعنى قيمة الهدية عندهم القيمة النقدية، وإنَّما كل ما تعنيه هو الحب.

فى الفصل السابع سنوضِّح لغة الحب الخاصة بـ"جيم".

إذا كانت لغة الحب لشريكك في الحياة هي تبادل الهدايا:



١. حاول تقديم مجموعة من الهدايا: اترك علبة من الحلوى لشريكك فى الحياة فى الصباح (ولتكن حلوى باللبن إذا كان شريكك من الذين تشغلهم الصحة)، أعطه زهوراً بعد الظهر (إذا لم يكن ينفر من الزهور)، أعطه قميصاً فى المساء، وعندما يسأل شريكك فى الحياة: "ماذا يحدث؟"، فقل له: "إننى أحاول فقط أن أملأ خزَّان الحب الخاص بك!".

٢. دع الطبيعة توجِّهك: فى المرة القادمة التى تقوم فيها بنزهة فى الأحياء المجاورة، كن حريصاً على أن تبحث عن هدية للطرف الآخر، ويمكن أن تكون الهدية عبارة عن حجارة كريمة، أو عصا أو وردة (ولكن تأكَّد من أن تستأذن جارك إذا لم يكن الورد فى حديقتك)، ويمكنك أن تضيف معانى خاصة لهداياك الطبيعية: فمثلاً: يمكن أن يرمز الحجر الأملس إلى زواجك الذى جعل الأماكن الجافة عندك لامعة، والوردة التى تذكِّرك بجمال شريكك فى الحياة.

٣. اكتشف قيمة "الأشياء الأصلية المصنوعة يدوياً"، واصنع لشريكك فى الحياة هدية مثلها، وهذا ربما يتطلب منك أن تنضم إلى أحد الفصول التى تُعلِّم الفنون والصناعات الحرفية، والأعمال الخزفية، أو المشغولات الفضية، أو الرسم، أو النحت على الخشب إلخ ويكون الهدف الرئيسى عند انضمامك لهذا الفصل هى عندما تصنع لزوجتك هدية، فغالباً ما تصبح الهدايا المصنوعة يدوياً قيمة تورَّث جيلاً بعد جيل.

٤. أعط شريكك فى الحياة هدية كل يوم لمدة أسبوع واحد، ولا ينبغى أن يكون أسبوعاً خاصاً، فليكن أى أسبوع، ولكن أعدك أنه سيصبح "الأسبوع الذى

كان!"، وإذا كانت لديك القوة يمكنك أن تجعله "الشهر الذى كان!"، ولا تقلق فإنَّ شريكك فى الحياة لن يتوقع منك أن تتصرف بهذه الطريقة لبقية حياتك.

٥. احتفظ بمفكرة تطلق عليها "مفكرة أفكار الهدايا"، وكل مرة تسمع شريكك فى الحياة يقول: "يعجبنى ذلك حقاً"، أو "أوه، أريد حقاً أن يكون لدىَّ أحد هذه الأشياء"، اكتب هذا فى مفكرتك، وأنصت جيداً وستكون لديك قائمة لا بأس بها، وستكون تلك المفكرة بمثابة مرشد لك عندما تكون مستعداً لشراء الهدية؛ ولكى تجعله يفصح عما يريده، يمكنكما أن تتصفحا كتالوجات (قوائم) المحلَّات معاً.

٦. "ساعدنى! فأنا فى حيرة!"، عندما لا تجد بالفعل مفتاحاً لكيفية اختيار الهدية، اطلب المساعدة من أحد أصدقائك أو أحد أفراد عائلتك الذين يعرفون زوجك أو زوجتك؛ فمعظم الأصدقاء يستمتعون بإسعاد أصدقائهم عن طريق اختيار الهدايا لهم، وخصوصاً إذا كنت أنت من سيدفع ثمنها.

٧. اعرض حضورك كهدية، قل لشريكك فى الحياة: "أريد أن أحضر معك أى حدث أو مناسبة ترغب فى حضورها خلال هذا الشهر كهدية، فقط أخبرنى بالموعد وسأبذل قصارى جهدى لأكون حاضراً"، استعد! وكن إيجابياً! فمن يدرى، ربما تستمتع بحفلة سيمفونية أو بمشاهدة لعبة الهوكى.

٨. أعط شريكك فى الحياة كتاباً واتفق معه على أن تقرأه له بنفسك، واقترح عليه أن تتناقشا معاً كل أسبوع فصلاً، لا تختر كتاباً تريد أن تقرأه أنت، بل اختر كتاباً يناقش موضوعاً يهتم به الطرف الآخر مثل: العلاقة الحميمة، أو كرة القدم، أو شغل الإبرة، أو إدارة الأموال، أو تربية الأطفال، أو الدين، أو رحلات السفارى.

٩. ادفع صدقة جارية، قدِّم منحة قيِّمة لدار العبادة التى يتردد عليها شريكك فى الحياة، أو الجمعية الخيرية التى يفضِّلها بمناسبة عيد ميلاده، أو

الذكرى السنوية لزواجكما، أو أية مناسبة أخرى، واطلب من الجمعية أن ترسل بطاقة إلى شريكك فى الحياة تخبره فيها بما فعلته، وسيشعر كل مَنْ فى دار العبادة أو الجمعية الخيرية بالسعادة، وسيشعر شريكك فى الحياة بنفس الإحساس.

١٠. قدِّم هدية حية، اشتر شجرة أو نبتة زهور وازرعها، وأهدها للطرف الآخر، يمكنك أن تزرعها فى حديقتك الخاصة؛ حيث يمكنك أن تسقيها وتعتنى بها، أو تزرعها فى حديقة عامة أو فى إحدى الغابات؛ حيث يمكن للآخرين أن يستمتعوا بها أيضاً، وستتلقى الثناء على هذا العمل عاماً بعد عام، وإذا زرعت شجرة تفاح، فربما يطول بك العمر حتى تأكل من ثمرها. تحذير: لا تزرع شجرة تفاح برية.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدنى

لغة الحب الرابعة:

أعمال خدمية

وقبل أن نترك "جيم" و"جانيس"، دعونا نحلل إجابة "جيم" عن سؤالى مرة أخرى: "هل تشعر بأنَّ "جانيس" تحبّك؟".

"أوه، لقد كنت أشعر دوماً بأنها تحبنى يا دكتور "تشابمان"، فهى أفضل مدبِّرة منزل فى العالم، وهى طاهية ماهرة، وهى التى تغسل ملابسى، وتقوم بكيِّها كما أنها رائعة فى تلبية احتياجات الأطفال، وأنا أعلم أنها تحبنى".

كانت لغة الحب بالنسبة لـ "جيم" ما أطلق عليه "أعمال خدمية"، وأعنى بالأعمال الخدميَّة القيام بالأشياء التى تعلم أنَّ شريكك فى الحياة يريد منك أن تفعلها من أجله، وأنت تريد أن تشعره بالسعادة عن طريق عمل هذه الأشياء له، والتعبير عن حبك له من خلال فعل هذه الأشياء من أجله.

وهذه الأشياء مثل: الطهى، وإعداد المائدة، وغسل الأطباق، وتنظيف البيت، ودورة المياه، وإخراج الشعر من البالوعة، وإزالة النقط البيضاء الموجودة على المرآة، وإزالة الحشرات من على النوافذ الزجاجية، وإخراج القمامة، وتغيير حفَّاضات الأطفال، وطلاء حجرة النوم، وإزالة الأتربة من خزانة الكتب، والحفاظ على السيارة فى حالة جيدة، وغسل أو تنظيف السيارة، وتنظيف مَرْآب السيارات، وقص الحشائش، وتقليم الأشجار، ولملمة الأوراق أى جمع الأوراق المتساقطة من الأشجار، وتنظيف الأتربة الموجودة على الستائر، والخروج بالكلب فى نزهة، وتغيير صندوق القاذورات الخاص بالقطة، وتغيير المياه الموجودة فى حوض الأسماك؛ فكل هذه الأشياء أعمال خدمية، وهى تتطلَّب التفكير والتخطيط والوقت والجهد

والطاقة، وإذا ما أُنجزَت بروح إيجابية، فإنها تكون تعبيراً حقيقياً عن الحب.

وقد اكتُشفَ تأثير "الأعمال الخدمية" فى قرية صغيرة تدعى "شينا جروف" تقع فى وسط ولاية "نورث كارولينا"، والتى نشأت أساساً على أشجار التوت الصينية، وهى لا تبعد كثيراً عن مدينة آندى جريفيث الأسطورية "ماى بيرى"، كما تبعد بمقدار ساعة من "مونت بيلوت"، وفى وقت حدوث هذه القصة، كان النشاط الأساسى فى مدينة "شينا جروف" هو النسيج، وكان يقطنها ألف وخمسمائة نسمة، ولم أذهب إليها منذ أكثر من عشرة أعوام عندما كنت أدرس الأنثروبيولوجى (علم تطور الإنسان)، وعلم النفس وعلم اللاهوت، وكنت أقوم بزيارات شبه سنوية؛ لأظل على صلة بجذورى.

ومعظم من كنت أعرفهم كانوا يعملون فى الطاحونة ما عدا الدكتور "شن" والدكتور "سميث". فقد كان الدكتور "شن" طبيباً بشرياً، وكان الدكتور "سميث" طبيب أسنان، وبالطبع كان يوجد هناك رجل دين يدعى "بلاك بيرن"، وكان هو من يرعى دار العبادة، وكانت تتركَّز حياة معظم الأزواج والزوجات فى "شينا جروف" على الذهاب إلى العمل وإلى دار العبادة، وكان حديث العمال فى الطاحونة كله حول آخر قرارات الملاحظ، وكيف سيؤثِّر ذلك على عملهم تحديداً، وكانت خدمات دار العبادة تتركَّز بشكل أساسى حول المتع المنتظرة فى الحياة الآخرة، وفى تلك البيئة الأمريكية البدائية، اكتشفت لغة الحب الرابعة.

بينما كنت أقف تحت شجرة توت صينية بعد عودتى من دار العبادة يوم الأحد، اقترب منى كل من "مارك" و "مارى"، ولم أكن أعرفهما، فخمَّنت أنهما كبرا فى السن فى الفترة التى كنت فيها بعيداً عن البلدة، وبعد أن قدَّم نفسه، قال "مارك" لى: "أعرف أنَّك درست فن الاستشارة".

فابتسمت وقلت له: "حسناً، قليلاً".

فقال لى: "لدىَّ سؤال، هل يمكن للزوجين أن يمارسا العلاقة الحميمة، وهما مختلفان فى كل شىء؟".

كان هذا أحد الأسئلة النظرية التى أعرف أنَّ لها أصلاً شخصيًا، فتغاضيت عن الطبيعة النظرية للسؤال، وسألته سؤالاً شخصياً: "منذ متى وأنت متزوج؟".

فأجابنى قائلاً: "منذ عامين، ولا نتَّفق فى أى شىء".

فقلت له: "أعطنى بعض الأمثلة".

"حسناً، أولاً، لا تحب "مارى" أن أذهب للصيد، وأنا أعمل طوال الأسبوع فى

الطاحونة، وأحب أن أذهب للصيد يوم السبت، وأنا لا أذهب كل سبت، ولكن ذلك يحدث عندما يأتى فصل الصيد فقط".

وكانت "مارى" صامتة حتى تلك اللحظة، ولكنها قاطعته قائلة: "وعندما ينتهى فصل الصيد، يذهب لصيد الأسماك، وبجانب هذا فإنَّه لا يذهب للصيد فى أيام السبت فقط، بل إنَّه يأخذ إجازة من العمل كى يذهب للصيد".

"إننى آخذ إجازة من العمل لمدة يومين أو ثلاثة أيام مرة أو مرتين فى العام؛ لكى أذهب للصيد فى الجبال مع بعض الأصدقاء، ولا أعتقد أن هناك ضيراً فى هذا".

فسألته: "ما الأشياء الأخرى التى تختلفان فيها؟".

"حسناً، إنها تريدنى أن أذهب إلى دار العبادة باستمرار، وليس لدى مانع أن أذهب صباح يوم الأحد، ولكنى أريد أن أرتاح فى ليلة الأحد، وإذا أرادت أن تذهب هى فلتذهب، ولكن لا أعتقد أنه ينبغى علىَّ ذلك".

وقاطعته "مارى" من جديد: "إنَّك بالفعل لا تريدنى أن أذهب أنا أيضاً، إنك تتبرم (تغضب) فى كل مرة أخرج فيها من البيت".

أعرف أن الأمور ما كان ينبغى أن تصل إلى هذه الحدَّة، ونحن نقف تحت شجرة ظليلة أمام دار العبادة؛ وحيث إننى كنت لا أزال شاباً صغيراً واستشارياً طموحاً، كان لدىَّ شعور بالخوف من أن ينقلب الأمر علىَّ، ولكنى كنت قد تدرَّبت على أن أسأل الأسئلة وأستمع بالإجابة عنها؛ ولهذا واصلت أسئلتى: "ما الأشياء الأخرى التى تختلفان فيها؟".

وفى هذه المرَّة أجابت "مارى": "إنه يريدنى أن أبقى فى المنزل طوال اليوم، وأقوم بالأعمال المنزلية، وتثور ثائرته إذا ذهبت لأرى والدتى، أو خرجت للتسوق أو لفعل أى شىء آخر".

فرد قائلاً: "أنا لا أمانع أن تذهب لرؤية والدتها، ولكنى أحبُّ أن أجدَ البيت نظيفاً عندما أعود؛ ففى بعض الأسابيع، تترك السرير بدون ترتيب لأكثر من ثلاثة أو أربعة أيام، وفى أحيان كثيرة أعود من العمل وهى لم تبدأ حتى بإعداد الغداء، إنَّ عملى شاق، وأحب أن أتناول طعامى بمجرد وصولى للبيت، وعلاوة على ذلك، يكون البيت فى حالة فوضى؛ فأشياء الطفل ملقاة على الأرض، والطفل ليس نظيفاً، وأنا لا أحب القذارة، ولكن يبدو أنها تكون سعيدة عندما تعيش فى مكان شديد القذارة، نحن لا نمتلك الكثير من المال، ونعيش فى مخزن الطاحونة الصغير، ولكنه على

الأقل يمكن أن يكون نظيفاً".

فتساءلت "ماري": "ما الضير في أن يساعدني في الأعمال المنزلية؟ إنه يتصرَّف وكأن الزوج يجب ألا يفعل أي شيء في المنزل، وكل ما يريد أن يفعله أن يذهب للعمل والصيد، وينتظر منِّي أن أفعل كل شيء، بل إنه ينتظر مني أن أغسل السيارة أيضاً".

وهنا فكَّرتُ أنَّه من الأفضل أن أبحث عن الحلول بدلاً من أن أبحث عن مزيد من الخلافات؛ ولهذا نظرتُ إلى "مارك" وسألته: "هل كنت تذهب للصيد كل سبت عندما كنتما في فترة الخطوبة، قبل أن تتزوجا؟".

فقال لي: "في معظم أيام السبت، ودائماً ما كنت أعود للبيت في الموعد المحدد؛ كي أذهب لرؤيتها في ليلة السبت، وفي معظم الأحيان كنت أعود إلى البيت قبل الموعد بوقت كاف؛ حتى أتمكَّن من غسل الشاحنة قبل ذهابي لرؤيتها، فلم أكن أحب أن أذهب لرؤيتها بشاحنة قذرة".

فسألت "ماري" قائلاً: "كم كان عمرك عندما تزوجتما؟".

فقالت: "كنت في الثامنة عشرة، لقد تزوجنا بعد تخرُّجي من المدرسة الثانوية مباشرة، وكان "مارك" قد تخرَّج قبلي بعام واحد، وكان يعمل حينئذ".

فسألتها: "وخلال عامك الأخير في المدرسة الثانوية، كم عدد المرات التي أتى فيها "مارك" لرؤيتك؟".

قالت: "كان يأتي كل ليلة تقريباً، في الحقيقة، كان يأتي في الظهيرة، وغالباً ما كان يبقى حتى يتناول العشاء معي ومع العائلة، وكان يساعدني في الأعمال المنزلية، ثم نجلس ونتجاذب أطراف الحديث حتى يحين وقت العشاء".

فسألت "مارك": "ماذا كنتما تفعلان بعد تناول العشاء؟".

فنظر إلى أعلى وكانت تعلو وجهه ابتسامة خجولة وقال: "حسناً، كنَّا نفعل الأشياء التي يفعلها الأشخاص في فترة الخطوبة، أنت تعرف ذلك".

وقالت "ماري": "ولكن في الوقت الذي كان يُطلب مني مشروع للمدرسة كان يساعدني، وفي بعض الأحيان كنَّا نقضي ساعات ونحن نعمل في المشروع، لقد كنت مسئولة عن حفلة عيد رأس السنة في السنة النهائية، وكان يساعدني في فترة الظهيرة لمدة ثلاثة أسابيع، وكان ذلك رائعاً".

فحوَّلت الموضوع وركَّزت على الاختلاف الثالث بينهما، وقلت لـ"مارك": "هل كنت تذهب إلى دار العبادة مع "ماري" في ليلة السبت، أثناء فترة الخطوبة؟".

فقال: "بلى، عندما لم أكن أذهب معها إلى دار العبادة لا أستطيع أن أراها؛ فقد كان والدها صارمًا بهذا الشأن".

وقالت "مارى": "لم يشتكِ أبداً من ذلك،وكان يبدو أنه يستمتع به، بل إنَّه ساعدنا فى إعداد برنامج عيد رأس السنة، فبعد أن انتهينا من إعداد الحفلة المدرسية، بدأنا فى برنامج العيد الخاص بدار العبادة، وقد قضينا حوالى أسبوعين نعمل معاً على هذا البرنامج، إنه موهوب حقاً حين يتعلق الأمر برسم وتصميم المناظر أو المشاهد".

اعتقدت أننى بدأت أرى بعض الأمل، ولكنى لم أكن متأكداً من أنَّ "مارك" و"مارى" يريانه مثلى؛ لذا تحوَّلت إلى "مارى" وسألتها: "عندما كنت تواعدين "مارك"، ما الذى جعلك مقتنعة بأنه يحبك بالفعل؟ وما الذى كان يجعله مختلفاً عن الأشخاص الآخرين الذين كنت تواعدينهم؟".

قالت: "السبب أنه كان يساعدنى فى كل شىء، لقد كان متحمساً لمساعدتى، أمَّا الأشخاص الأخرون، فلم يُبد أى منهم اهتماماً بتلك الأشياء، وكان الأمر يبدو طبيعياً بالنسبة لـ"مارك"؛ فقد كان يساعدنى حتى فى غسل الأطباق عندما كان يتناول العشاء فى منزلنا، لقد كان أكثر الأشخاص الذين قابلتهم روعة، ولكن بعد زواجنا تغيَّر كل ذلك، فلم يعد يساعدنى على الإطلاق".

ثم تحولت إلى "مارك" وسألته: "لماذا ـ فى رأيك ـ فعلتَ كل هذه الأشياء معها ومن أجلها قبل أن تتزوجا؟".

فقال: "لقد بدا الأمر طبيعياً بالنسبة لى، فهذا ما سأرغب فى أن يفعله شخص ما من أجلى إذا كان يهتم لأمرى".

فسألته: "ولماذا ــ فى رأيك ـ توقَّفتَ عن فعل تلك الأشياء بعد زواجكما؟".

"حسناً، أعتقد أننى كنت أتوقَّع أن نكون مثل عائلتى؛ حيث يعمل والدى، وتهتم والدتى بأمور البيت، فلم أر والدى يكنس الأرضية، أو يغسل الأطباق، أو يفعل أى شىء فى البيت مطلقاً، فى حين أنَّ والدتى لم تفعل شيئاً خارج المنزل، وكانت تضع كل شىء فى موضعه، وتقوم بكل أعمال الطهى، والغسيل، والكى؛ لذلك اعتقدت أن الأمر ينبغى أن يكون هكذا!".

وعلى أمل أن يكون "مارك" قد فهم ما فهمته، سألته قائلاً: "ما الذى كانت تقوله "مارى" منذ دقيقة عندما سألتُها ما الذى جعلها تشعر بأنك تحبها عندما كنتما فى فترة الخطوبة؟".

فأجابنى قائلاً: "مساعدتها فى بعض الأشياء، وفعل بعض الأشياء معها".



فقلت له: "إذن، هل يمكنك أن تفهم كيف يكون شعورها بعدم الحب عندما تتوقف عن مساعدتها فيما تفعله؟"، كان يطقطق رأسه إلى أعلى وإلى أسفل، فقلت له: "لقد كان طبيعياً بالنسبة لك أن تتبع النموذج الذى وضعه والداك فى الزواج، ومعظمنا يميل إلى أن يفعل ذلك، ولكن سلوكك تجاه "مارى" تغيَّر بشكل جذرى عنه فى فترة الخطوبة؛ فقد اختفى الشىء الذى كان يؤكِّد لها أنك تحبها".

وبعد ذلك تحولت إلى "مارى" وقلت لها: "ما الذى قاله "مارك" عندما سألته، لماذا فعلت كل هذه الأشياء لمساعدة "مارى" عندما كنتما فى فترة الخطوبة؟".

فأجابت قائلة: "لقد قال إنَّه كان يفعل هذا بشكل عفوى".

فقلت لها: "هذا صحيح، وقال أيضاً إنَّ هذا ما سيرغب أن يفعله له شخص ما إذا كان يحبه حقاً، إذن فقد كان يفعل تلك الأشياء لك ومعك؛ لأنه يرى أنَّ هذه هى الطريقة التى يظهر بها أى شخص لآخر أنه يحبه، وبمجرد أن تزوجتما وعشتما معاً فى بيتكما الخاص، كانت لديه بعض التوقعات عمَّا ستفعلينه إذا كنت تحبينه حقاً؛ وهذا بأن تبقى البيت نظيفاً وتقومى بالطهى إلخ، أى أنك باختصارستفعلين بعض الأشياء؛ لتعبِّرى له من خلالها عن حبك، وعندما وجد أنك لا تفعلى تلك الأشياء، فهل فهمت لماذا شعر بأنك لا تحبِّينه؟"، كانت "مارى" تطقطق رأسها أيضاً، وواصلت كلامى: "أعتقد أن السبب فى أنكما تعيسان فى حياتكما الزوجية هو أنَّ كلاً منكما لا يظهر حبه للآخر عن طريق عمل بعض الأشياء من أجله".

فقالت "مارى": "أعتقد أنَّك محق؛ والسبب فى أننى توقفت عن فعل الأشياء من أجله هو أنَّنى غضبت من روحه الإلحاحية؛ فقد كان يبدو الأمر وكأنه يحاول أن يجعلنى مثل أمِّه تماماً".

فقلت لها: "أعتقد أنك محقَّة فى هذا؟، فلا يحب أى شخص أن يجبره أحد على أن يفعل شيئًا ما، وفى الحقيقة، لابد أن تكون هناك حرية فى منح الحب، فلا يمكن أن يكون الحب عن طريق الأمر، يمكننا أن نطلب أشياء من الطرف الآخر، ولكن

ينبغى ألا نأمره بأى شىء، فالطلب يوجه للحب، أما الأمر يوقف تدفق الحب".

فقاطعنى "مارك" قائلاً: "أعتقد أنها محقة يادكتور "تشابمان"، لقد كنت لحوحاً وانتقادياً لها؛ لأننى شعرت بأنها خذلتنى كزوجة، أعرف أنَّنى قلت بعض الكلمات القاسية، وأتفهَّم مدى غضبها منى".

فقلت لهما: "أعتقد أنَّ الوضع يمكن أن يتغيَّر بسهولة الآن"، وأخرجت بطاقتين من جيبى، وقلت لهما: "دعونا نجرِّب شيئاً ما، أريد من كل واحد منكما أن يجلس على سلم دار العبادة ويكتب قائمة بطلباته، أريد منك يا "مارك" أن تكتب قائمة بثلاثة أو أربعة أشياء، إذا فعلتها "مارى" ستشعر عندما تعود إلى البيت فى الظهيرة بأنَّها تحبك، وإذا كان ترتيب السرير مهماً بالنسبة لك يمكنك أن تكتب ذلك فى القائمة، وأريد منكِ يا "مارى" أن تكتبى قائمة تضم ثلاثة او أربعة أشياء تريدين من "مارك" أن يساعدك على فعلها، وإذا فعلها "مارك"، فإن ذلك سيساعدك فى أن تعرفى أنه يحبك (أنا أصرُّ على القوائم؛ لأنها تجبرنا على أن نفكِّر بطريقة صحيحة).

وبعد خمس أو ست دقائق، أعطونى القائمتين، وكانت قائمة "مارك" كالتالى:

- ترتيب الأسرَّة يومياً.
- غسل وجه الطفل عندما أعود إلى البيت.
- أن تضع حذاءها فى دولاب الأحذية قبل أن أصل إلى البيت.
- أن تحاول البدء فى إعداد العشاء قبل أن أصل إلى البيت؛ حتى نتمكن من أن نتناوله فى غضون ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة من وصولى إلى البيت.

قرأت القائمة بصوت عالٍ، وقلت لـ"مارك": "هل أفهم من هذا أنك تقصد أنه إذا اختارت "مارى" أن تفعلً هذه الأشياء الأربعة، فإنك ستعتبرها أفعالاً تعبِّر عن حبها لك".

فقال: "هذا صحيح، إذا فعلت هذه الأشياء الأربعة، فإن هذا سيغيِّربشكل كبيرفى سلوكى نحوها"، وبعد هذا قرأت قائمة "مارى":

- أتمنَّى أن يغسل السيارة كل أسبوع بدلاً من أن ينتظر منِّى أن أغسلها أنا.
- أتمنَّى أن يغيِّر حفَّاضة الطفل عندما يعود إلى البيت فى الظهيرة،

وخصوصاً إذا كنت أقوم بطهى العشاء.

- أتمنَّى أن يكنس المنزل مرة كل أسبوع من أجلى.
- أتمنَّى أن يقص الحشائش مرة كل أسبوع فى فصل الصيف، ولا يترك الحشائش تكبر لدرجة أننى أحس بالخجل من منظر حديقتنا.

فقلت لها: "هل أفهم من ذلك يا "مارى" أنك تقصدين أنه إذا اختار "مارك" أن يفعل هذه الأشياء الأربعة، فإنك ستعتبرى أنَّ هذا تعبير حقيقى عن حبه لكِ".

فقالت: "هذا صحيح، سيكون الأمر رائعاً إذا فعل تلك الأشياء من أجلى".

"هل تبدو هذه القائمة معقولة بالنسبة لك يا "مارك"؟ وهل يمكنك أن تقوم بهذه الأشياء؟".

فقال: "نعم، أستطيع فعلها".

"وأنت يا "مارى" هل تبدو لك قائمة "مارك" معقولة وممكنة التنفيذ؟ هل يمكنك أن تفعلى هذه الأشياء إذا اخترت ذلك؟".

فقالت: "نعم، أستطيع أن أفعل تلك الأشياء، لقد كنت أشعر بالقهر، فى الماضى؛ لأن كل ما كنت أفعله لم يكن كافياً بالنسبة له".

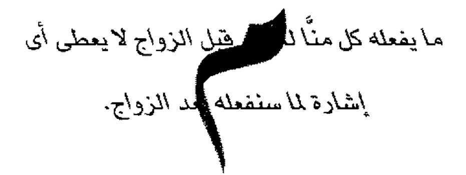
فقلت لـ"مارك": "عليك أن تتفهَّم أنَّ ما أقترحه يختلف تماماً عن نموذج الزواج الخاص بوالديك".

فقال: "أوه، لقد كان والدى يقص الحشائش، ويغسل السيارة".

"ولكنه لم يكن يغيِّر حفاضات الأطفال، أو يكنس المنزل، أليس كذلك؟".

فقال: "بلى".

"لست مضطراً لأن تفعل هذه الأشياء، هل تفهم ذلك؟ ولكن إذا فعلتها، سيكون هذا تعبيراً عن حبك لـ"مارى"".



ما يفعله كل منَّا قبل الزواج لا يعطى أى إشارة لما سنفعله بعد الزواج.

وقلت لـ"مارى": "عليك أن تعرفى أنك لست مضطرة لفعل هذه الأشياء، ولكن إذا أردت أن تعبرى لـ"مارك" عن حبِّك، فهذه الأشياء الأربعة ستعنى له الكثير،

أقترح عليكما أن تحاولا فعل تلك الأشياء لمدة شهرين، وتريا إن كانت ستجدى نفعاً، وبعد انتهاء الشهرين، ربما ترغبان فى إضافة طلبات أخرى لقائمتيكما وتشتركان فيها معاً، ورغم ذلك، فلو كنت مكانكما لما أضفت أكثر من طلب واحد شهرياً".

فقالت "مارى": "سيُحدِث هذا فارقًا بكل تأكيد، أعتقد أنك قد ساعدتنا بالفعل"، وأمسك كل منهما بيد الآخر ومشيا نحو السيارة، وقلت لنفسى بصوت عالٍ: "أعتقد أن هذا ما يحدثه تأثير دار العبادة، وأعتقد أننى سأستمتع بكونى استشارياً"، ولم أنس أبداً الحكمة التى اكتسبتها تحت شجرة التوت الصينية".

وبعد سنوات من البحث، أدركت النموذج الفريد الذى قدَّمه لى "مارك" و"مارى"، فنادراً ما أقابل زوجين لهما نفس لغة الحب، وبالنسبة لـ"مارك" و"مارى"، كانت "الأعمال الخِدميَّة" هى لغة الحب بالنسبة لهما، ويمكن للمئات من الأفراد أن يتفهَّموا موقف كل من "مارك" و"مارى"، إذا وضعوا أنفسهم مكان أحدهما، واعترفوا بأن الطريقة الأساسية التى يشعرون من خلالها بأنهم محبوبون هى الأعمال الخدمية من قِبل شريكهم فى الحياة، فإنَّ أشياءً مثل: وضع الأحذية فى أماكنها، أو تغيير حفَّاضة الطفل، أو غسل الأطباق، أو السيارة، أو الكنس، أو قص الحشائش تؤثّر بشكل كبير بالنسبة لمن لغته الأساسية للحب هى الأعمال الخدمية.

وربما تتعجب: إذا كان "مارك" و"مارى" يتحدثان نفس لغة الحب الأساسية، فلماذا مروا بهذه المعاناة الصعبة؟ وتكمن الإجابة فى حقيقة أنهما كانا يتحدثان بلهجتين مختلفتين، وكانا يفعلان بعض الأشياء لبعضهما البعض، ولكنها لم تكن أهم الأشياء، وعندما أُجبرا على أن يفكِّرا بشكل صحيح، عرفا بسهولة اللهجات الصحيحة، وكانت بالنسبة لـ "مارى" عبارة عن غسل السيارة، وتغيير حفَّاضة الطفل، وكنس المنزل، وقص الحشائش، بينما كانت بالنسبة لـ "مارك" عبارة عن ترتيب السرير، وغسل وجه الطفل، ووضع الحذاء فى الدولاب، والبدء فى تجهيز العشاء قبل عودته من العمل، وعندما بدآ فى التحدُّث باللهجات الصحيحة، بدأت خزَّانات الحب لديهما فى الامتلاء؛ وحيث إنَّ الأعمال الخدمية هى اللغة الأساسية للحب لكليهما، كان تعلُّم اللهجة الخاصة لكل منهما سهلاً إلى حد ما بالنسبة لهما.

وقبل أن نترك "مارك" و"مارى"، أريد أن أبدى ثلاث حقائق، أولاها: أظهرا بكل وضوح أن ما يفعله كل منا للآخر قبل الزواج لا يعطى أى إشارةٍ لما سنفعله بعد الزواج؛ فقبل الزواج نحلّق بعيداً؛ نتيجة سيطرة وهم الوقوع فى الحب علينا، أمَّا بعد الزواج فإننا نفيق من هذا الوهم، ونعود كما كنَّا قبل أن "نقع فى الحب"، وتتأثر أفعالنا بنموذج الحياة الزوجية الذى رأيناه فى حياة آبائنا وأمهاتنا، كما تتأثر بشخصيتنا ومفهومنا عن الحب وتتأثر أيضاً بمشاعرنا واحتياجاتنا ورغباتنا، وهناك حقيقة واحدة أكيدة بالنسبة لسلوكنا وهى أنَّه لن يكون نفس السلوك الذى أظهرناه عندما كنَّا فى مرحلة "الوقوع فى الحب".

وهذا يؤدِّى بنا إلى الحقيقة الثانية التى أظهرها لنا "مارك" و"مارى" وهى أنَّ الحب اختيار ولا يمكن فرضه على أى شخص، فـ"مارك" و"مارى" كانا ينتقدان بعضهما، ولكنهما لم يحققا أى تقدم، ولكن بمجرد أن قررا أن يستخدما لغة الطلب بدلاً من الأمر، بدأت حياتهما الزوجية تتغيَّر إلى الأفضل. إنَّ لغة الانتقادات والأوامر تسبب الانقسام والتفرُّق، وبقليل من الانتقاد، ربما يمكنك جذب انتباه شريكك فى الحياة، وربما يفعل ما تريده منه، ولكن أغلب الظن أنَّه لن يفعله كتعبير عن الحب، ويمكنك أن توجِّه الحب من خلال طلبك، كأن تقول مثلاً: "أتمنَّى أن تغسل السيارة، أو أن تغيِّر حفاضة الطفل، أو أن تقص الحشائش"، ولكنك لن تستطيع أن تخلق إرادة الحب، وينبغى لكل منَّا أن يقرر بشكل يومى أن يحب شريكه فى الحياة أو لا يحبه، فإذا اخترنا أن نحبّه، فإن التعبير عن الحب بالطريقة التى يطلبها شريكنا فى الحياة سيجعل حبنا فعَّالا إلى أقصى درجةمن الناحية العاطفية.

وهناك حقيقة ثالثة، ولا يمكن أن يستوعبها إلا العشَّاق البالغون، وهى أن النَّقد الذى يوجهه لى شريكى فى الحياة يعطينى فكرة واضحة عن لغة الحب الأساسية له؛ لأنه غالباً ما ينتقد الأشخاص شريكهم فى الحياة بشدة بخصوص الأشياء التى يشعرون بحاجة عاطفية شديدة تجاهها، إنَّ النَّقد وسيلة غير فعَّالة فى إظهار الحاجة إلى الحب، إذا فهمنا ذلك فربما يساعدنا فى أن نتعامل مع انتقادهم لنا بطريقة أكثر فاعلية، فيمكن لزوجة أن تقول لزوجها بعد أن ينتقدها: "يبدو أنَّ هذا الأمر مهم جداً بالنسبة لك، فهل يمكنك أن تشرح لى لماذا هو مهم لهذه الدرجة؟"، فغالباً ما يحتاج النَّقد إلى إيضاح، وبالبدء فى مثل هذا الحوار، ربما يتحوَّل النقد فى النهاية إلى مجرد طلب بدلاً من أن يكون أمراً، لم تكن إدانة "مارى" المستمرة لخروج "مارك" للصيد تعبيراً عن كرهها لرياضة الصيد، ولكنها كانت تشكو

من الصيد؛ لأنه الشيء الذى كان يمنعه من غسل السيارة، وكنس البيت، وقص الحشائش، وعندما تعلَّم أن يلبِّى رغبتها للحب بأن يتحدث بلغة الحب العاطفية الخاصة بها، أصبح لديها الفرصة أن تؤيِّده فى خروجه للصيد.

مِمْسَحَة الأرجل أم الحبيـــب؟

لقد خدمته لمدة عشرين عاماً، وكنت أسهر على راحته بكل كيانى، لقد كنت مِمْسحة أرجل بالنسبة له، ولكن كان يتجاهلنى ويسىء معاملتى، ويحتقرنى أمام صَديقاتى وأفراد عائلتى، وأنا لا أكرهه ولا أتمنى أن يصيبه مكروه، ولكنِّى غاضبة منه، ولم أعد أرغب فى العيش معه"، لقد ظلَّت هذه الزوجة تؤدِّى أعمالاً خدمية لأكثر من عشرين عاماً، ولكن هذه الأعمال لم تكن تعبيراً عن الحب، بل إنَّها كانت تفعلها بدافع الخوف والشعور بالذنب والغضب.

نظراً للتغيُّرات الاجتماعية التى حدثت خلال الثلاثين عاماً الماضية، لم يعد هناك قالب عام لدور الرجل أو المرأة فى المجتمع الأمريكى.

إن مِمْسَحَة الرجل من الجمادات، يمكنك أن تمسح بها قدميك، أو تدهسها بقدميك، أو تركلها بعيداً، أو تفعل بها ما تشاء، فليس لها إرادة فى نفسها، ويمكن أن تكون خادمة لك، ولكنك لن تحبها فى يوم ما، وعندما نعامل زوجاتنا كالجمادات، فإنَّنا نقضى على إمكانية الحب، إنَّ استغلال الطرف الآخر عن طريق جعله يشعر بالذنب (كأن يقول زوج لزوجته: "لو أنك زوجة صالحة، لكنت فعلت هذا من أجلى") وهذا ليس لغة من لغات الحب، وإكراهه عن طريق إخافته ("إما أن تفعلى ذلك أو ستندمى على ذلك") شىء لا علاقة له بالحب، لا ينبغى لشخص ما أن يكون ممسحة أرجل، يمكن لأحد الأشخاص أن يستغلنا، ولكننا فى حقيقة الأمر مخلوقات لها رغبات وأفكار ومشاعر، ولدينا القدرة على اتخاذ القرارات وفعل الأشياء، وإذا سمح شخص ما لآخر أن يستغلَّه أو يتلاعب به، فليس هذا من صنيع الحب، وإنما من صنيع الخيانة؛ وبذلك فإنك تسمح للطرف الآخر بأن يمتلك رغبات حيوانية، أما منطق الحب فإنه يقول: "إذا أحببتُك بشدة لدرجة أننى

سمحت لك بأن تعاملنى بهذه الطريقة، فلن يقيدك هذا ولن يفيدنى كذلك".

القضاء على النَّمطية

إن تعلُّم لغة الأعمال الخدمية يتطلب من بعض منَّا أن يعيد النظر فى الأساليب النَّمطية فى دور كل من الزوج والزوجة، فقد كان "مارك" يفعل ما يفعله معظمنا عفوياً، وكان يتَّبع فى ذلك نموذج توزيع الأدوار الذى رآه فى والديه، ولكنه لم يتَّبِعْه بشكل جيد أيضاً؛ فقد كان والده يغسل السيارة ويقص الحشائش، أما "مارك" فلم يكن يفعل تلك الأشياء، ولكنَّ هذه هى الصورة الذهنية التى تكوَّنت عنده للشكل الذى ينبغى أن يكون عليه الزوج، فهو بالتأكيد لم يتصوَّر نفسه يكنس البيت ويغير الحفَّاضة للطفل، ولكن ما يُحسَب له أنه كان قادراً على الخروج من هذا الإطار عندما أدرك مدى أهمية هذا بالنسبة لـ"مارى"، وهذا ضرورى بالنسبة لنا جميعاً إذا كانت لغة الحب الأساسية لشريكنا فى الحياة تتطلب منا شيئاً لا يبدو متوافقاً مع دورنا.

ونظراً للتغيُّرات الاجتماعية التى حدثت خلال الثلاثين عاماً الماضية، لم يعد هناك قالب عام لدور الرجل أو المرأة فى المجتمع الأمريكى، ولكن لا يعنى هذا أنَّ كل القوالب النمطية قد زالت، بل يعنى أنها تضاعفت؛ فقبل اكتشاف التلفاز، كان فكْر الشخص حول ما ينبغى أن يفعله الزوج أو الزوجة أو كيف يتعامل كل منهما مع الآخر متأثراً بشكل أساسى بوالدىّ الشخص، ولكن مع انتشار التلفاز والعائلات التى تعتمد على أحد الوالدين، تأثَّرت نماذج الأدوار بقوى خارج البيت، فمهما كان مفهومك للحياة الزوجية، فإنَّ شريكك فى الحياة يكون لديه تصور مختلف إلى حد ما عن تصورك، والرغبة فى إعادة النظر فى تلك القوالب النمطية أمرٌ ضرورى؛ حتى يتمكن المرء من التعبير عن الحب بطريقة أكثر كفاءة، تذكَّر أنَّه ليس هناك عائد من التمسك بتلك القوالب النمطية، إلا أنَّ هناك فوائد كثيرة من تلبية الاحتياجات العاطفية لشريكك فى الحياة.

قالت لى إحدى الزوجات مؤخراً: "أريد أن أرسل كل صديقاتى إلى محاضرتك يا دكتور "تشابمان"".

فسألتها: "ولماذا تريدين هذا؟".

فقالت: "لأنها قد غيَّرت حياتى الزوجية بشكل جذرىّ، فقبل أن نحضر المحاضرة، لم يكن "بوب" يساعدنى فى أى شىء، كل منَّا بدأ حياته المهنية بعد

التخرج من الكلية مباشرة، ولكن كان علىَّ أن أفعل كل شىء فى البيت، ويبدو أنه لم يخطر بباله ذات يوم أن يساعدنى، ولكن بعد الندوة، بدأ يسألنى: "ما الذى يمكن أن أساعدك فى عمله هذا المساء". لقد كان ذلك رائعاً، وفى البداية، لم أكن أصدق أنَّ هذا حقيقى، ولكنه استمر لثلاث سنوات الآن.

ينبغى لى أن أعترف بأنه كانت هناك مرات من المحاولة والفكاهة فى الأسابيع الأولى؛ لأنَّه لم يكن يعرف كيفية عمل أى شىء؛ ففى أول مرة يقوم بالغسيل فيها، استخدم مواد مبيضة لا تذوب فى الماء بدلاً من المنظفات العادية، وبعد الغسيل امتلأت المناشف الزرقاء بنقط بيضاء صغيرة، وبعد ذلك حاول لأول مرة استخدام آلة التخلُّص من النفايات فى الصرف، كان هناك شىء غريب، وبعد ذلك بفترة قصيرة بدأت تخرج فقاعات من الصابون من فتحة البالوعة المجاورة، ولم يكن يعرف ماذا يجرى حتى أَوْقَفْتُ الآلة، ومددْتُ يدى بداخلها واستخرجت بقايا قطعة صابونة جديدة، وكانت فى ربع حجمها، ولكنه كان يحبنى بلغتى، وكان خزَّان الحب لدى ممتلئاً، وقد تعلَّم الآن كيف يقوم بكل شىء فى البيت، وهو يساعدنى دوماً، وأصبحنا نمضى معاً وقتاً أكثر؛ لأننى لم أعد مضطرة لأن أعمل طوال الوقت، صدقنى لقد تعلَّمت لغة الحب الخاصة به، وملأت خزَّان الحب".

هل الأمر بهذه البساطة فى الحقيقة؟

هل هو بسيط؟ الإجابة، نعم، وهل هو سهل؟ الإجابة لا، فقد اضطر "بوب" أن يعمل جاهداً على تحطيم القالب النمطىِّ الذى عاش فيه لمدة خمسة وثلاثين عاماً، ولم يكن ذلك بالأمر الهيِّن، ولكنه يمكنه أن يخبرك بأن تعلُّم لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة واختيار التحدُّث بها يحدث فارقًا هائلاً فى الجو العاطفى للحياة الزوجية، والآن، هيا بنا إلى لغة الحب الخامسة.

إذا كانت لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة هى **الأعمال الخدمية:**

١. اكتب قائمة بكل الطلبات التى طلبتها منك زوجتك على مدى الأسابيع القليلة الماضية، واختر كل أسبوع طلباً من بينها لتفعله كتعبير عن الحب.

٢. قص بعض البطاقات على شكل قلوب واكتب عليها الكلمات التالية:

"سأعبِّر اليوم عن حبى لها عن طريق..." أكمل الجملة بأحد الأشياء التالية: قص الحشائش، أو كنس البيت، أو غسل الأطباق، أو الذهاب بالكلب فى نزهة، أو تنظيف حوض الأسماك، إلخ.

أعط لشريكك فى الحياة بطاقة تعبِّر عن الحب مصحوبة ببعض الأعمال الخدمية كل ثلاثة أيام لمدة شهر.

٣. اطلب من شريكك فى الحياة أن يكتب قائمة تضم عشرة أشياء يريد منك أن تفعلها خلال الشهر القادم، واطلب منه أيضاً أن يرتِّبها،بتدرج الأهم فالمهم عن طريق ترقيم هذه الطلبات من ١ إلى ١٠؛ ليأخذ الطلب الأهم المرتبة الأولى، ويكون الطلب العاشر أقلها أهمية، واستخدم هذه القائمة فىوضع خطة إستراتيجية لشهر من الحب (وجهِّز نفسك لتعيش مع شريكك فى الحياة حياة سعيد).

٤. عندما يكون شريكك فى الحياة خارج البيت، استعن بالأطفال فى عمل بعض الأعمال الخدمية من أجله، وعندما يقترب من باب البيت، انضم مع الأولاد وصيحوا بصوت عالٍ "مفاجأة، نحن نحبك!"، ثم اشترك معه فى الأعمال الخدمية.

٥. ما العمل الخدمى الذى يشكو شريكك فى الحياة باستمرار من أنك لا تفعله؟ لماذا لا تقرر أن تنهى هذه الشكوى؟ عندما يشكو شريكك فى الحياة من شىء ما فإنه يكون ذا أهمية حقيقية بالنسبة له، وإذا قررت أن تفعل هذا الشىء كتعبير عن الحب، فإنَّ ذلك سيكون أفضل من إهدائه ألف وردة.

٦. إذا كان طلب شريكك فى الحياة يأتى فى صورة تذمُّر أو شكوى، فحاول أن تكتبه فى صورة أقل إهانة، ثم اشترك معه فى مراجعة ما كتبته: فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تكتب "حبيبى، أنا أحبك بشدة، وأعلم أنك تبذل جهداً كبيراً فى عملك، وأنا أقدِّر ذلك حقاً، وأريد أن أشكرك فى البداية على قصك للحشائش هذا الأسبوع قبل يوم الثلاثاء الذى سيأتى فيه "مارى" و"بوب" لتناول العشاء معنا"، فربما يكون ردُّه: "أين آلة قص الحشائش، فأنا لا أستطيع الانتظار"، جرِّبى ذلك وسترين.

٧. افعل بعض الأعمال الخدمية المهمة مثل غسل السيارة، أو طهى وجبة، أو طلاء حجرة النوم، أو مسح أرضية المنزل، وبعد ذلك أرسل لشريكك فى الحياة لافتة مكتوبًا عليها "إلى (اسم شريكك فى الحياة)، مع حبى"، ووقِّع اسمك عليها.

٨. إذا توفَّر لديك المال فى وقت ما، استأجر شخصاً ما ليقوم بالأعمال الخدمية التى تعرف أنَّ شريكك فى الحياة يرغب فى أن تفعلها من أجله؛ مثل:قص الحشائش، أو تنظيف البيت، أو غسل السيارة، أو غسل الملابس، إذا تحمَّلت مسئولية عمل هذه الأشياء فإنها ستعبر عن حبك، حتى وأنت بعيد عن البيت.

٩. اطلب من شريكك فى الحياة أن يخبرك بالأعمال الخدمية اليومية التى تعبِّر له عن حبِّك بالفعل، من الممكن أن تتضمن أشياء مثل: وضع الملابس غير النظيفة فى السلة، أو تنظيف الشعر العالق فى البالوعة، أو تعليق ملابسك على الشمَّاعة فى الليل، أو غلق الباب عندما تخرج من البيت، أو إعداد إحدى الوجبات، أو غسل الأطباق، حاول أن تفعل هذه الأشياء وفق

جدول زمنى، فإنَّ "الأشياء القليلة" تحمل بالفعل معانى كثيرة.

١٠. اسأل شريكك فى الحياة بين الفينة والأخرى: "إذا كان بوسعى أن أفعل أحد الأعمال الخدمية من أجلك هذا الأسبوع، فماذا تطلبين؟"، إذا كان هذا ممكناً، افعله وشاهد خزَّان الحب لشريكك فى الحياة وهو يمتلئ.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

لغة الحب الخامسة:

الاتصال البدنى

نعرف منذ وقت بعيد أنَّ الاتصال البدنى وسيلة من وسائل توصيل الحب، وقد خَلُصت العديد من الأبحاث المتعلقة بتطور الطفل إلى أنَّ الرضيع الذى يُحمَل ويُحتضن ويُقبَّل ويعيش حياة أكثر صحية من الناحية العاطفية أكثر من الرضيع الذى يُترك لفترات طويلة دون اتصال بدنى، وفكرة أهمية الاتصال مع الأطفال ليست حديثة. فى القرن الأول الميلادى كان الناس يحضرون أطفالهم إلى عيسى عليه السلام ولكن كان الحواريون ينهونهم عن هذا، ولكن سيدنا عيسى كان يأمر الحواريين بالتوقف عن فعل هذا فقد كان يقول إن الأطفال أحباب الله، ويجب أن يتعلم الكبار منهم، والآباء الحكماء فى أى حضارة هم من يتواصلون مع أبنائهم. جسدياً.

إنَّ الاتصال البدنى أيضاً وسيلة فعَّالة فى توصيل الحب بين المتزوجين، فالأيدى المتشابكة، والقبُلات، والأحضان، والعلاقة الحميمة كلها طرق لتوصيل الحب بين الطرفين، ويعتبر الاتصال البدنى لغة الحب الأساسية لبعض الأشخاص، وبدونها يشعرون بأنَّهم غير محبوبين، وبها يمتلئ خزَّان الحب لديهم، ويشعرون بالثقة فى حب شريكهم فى الحياة.

وقد اعتاد الناس قديماً أن يقولوا: "الطريق إلى قلب الرجل يمر عبر معدته"، وغالباً ما يصاب رجل بـ"السمنة المفرطة لدرجة القتل"؛ نتيجة أنَّ امرأته صدَّقت فلسفته، وبالطبع فلم يكن الناس قديماً يقصدون القلب الحسى، وإنما كانوا يقصدون مركز الرومانسية عند الرجل، وربما كان من الأصح أن نقول: "الطريق إلى قلب بعض الرجال يمر عبر معداتهم"، أتذكَّر الزوج الذى قال لى: "إنَّ زوجتى

طاهية خبيرة يا دكتور "تشابمان"؛ فهى تقضى ساعات فى المطبخ، وتُعد وجبات ضخمة، ولكنى رجل أحب اللحوم والبطاطس، وأخبرها بأنَّها تضيِّع وقتها، فأنا أحب الطعام البسيط، ولكنَّها تغضب وتقول لى: إننى لا أقدِّرها، مع أننى أقدِّرها حقاً، ولكنِّى أريد أن تأخذ الأمور ببساطة من جانبها، وألا تقضى كل هذا الوقت فى إعداد تلك الوجبات الضخمة، وبذلك يتسنَّى لنا أن نستمتع بمزيد من الوقت معاً، وتكون لديها الطاقة لفعل الأشياء الأخرى"، وكان من الواضح أن "الأشياء الأخرى" كانت أقرب إلى قلبه من الطعام الرائع.

إن زوجة هذا الرجل كانت مجروحة، فقد نشأت فى عائلة؛ حيث كانت أمُّها طاهية ماهرة، وكان والدها يقدِّر ما تبذله أمها من جهد، وهى تتذكر والدها وهو يقول لأمها: "عندما أجلس إلى مائدة عليها وجبات مثل هذه، يكون من السهل علىَّ أن أحبك". كان لدى والدها معين لا ينضب من التعليقات الإيجابية التى يقولها لوالدتها بخصوص طهيها، وكان يمدحها لمهارتها فى الطهى على انفراد وأمام الآخرين، وقد تعلَّمت تلك الفتاة طريقة أمها فى الطهى بصورة جيدة جداً، ولكنَّ المشكلة أنها لم تتزوج من شخص يشبه والدها؛ فقد كانت لغة الحب لزوجها مختلفة عن ذلك تماماً.

وفى حوارى مع هذا الزوج لم يستغرق الأمر منِّى وقتاً طويلاً لكى أكتشف أنَّ "الأشياء الأخرى" كان يقصد بها العلاقة الحميمة، وعندما كانت زوجته تستجيب له فى العلاقة الحميمة، كان يشعر بالثقة فى حبِّها، أما عندما لا تتجاوب معه من الناحية الحميميةبغض النظر عن السبب فإنَّ كل مهارتها فى الطهى لا تقنعه بأنَّها تحبه بالفعل، وهو لا يرفض الوجبات الجيدة، ولكنه يرى أنها لا يمكن أن تحل محل ما يعتبره "الحب".

وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاقة الحميمة هى إحدى لهجات الاتصال البدنى كلغة للحب، وعلى عكس الحواس الخمس الأخرى، فإنَّ اللمس وهو إحدى الحواس الخمس ليس محصوراً فى منطقة واحدة فى الجسد، فإنَّ المُتَقَبِّلات الحسية الدقيقة منتشرة فى الجسد كله، وعندما تُلمس هذه المُتَقَبِّلات أو يتم الضغط عليها، تقوم الناقلات العصبية بنقل هذه النبضات الحسية إلى المخ، ويقوم المخ بترجمة تلك النبضات؛ وبذلك ندرك أنَّ الشىء الذى لمسناه دافىء أو بارد أو صلب أو لين، وهذا يشعرنا إمَّا بالألم أو السعادة، ويمكننا أن نترجمه أيضاً على أنها علامة للحب أو العداوة.

يمكن للاتصال البدنى أن يقيم علاقة أو يهدمها،

ويمكن أن يوصل للآخر الحب أو الكُرْه.

وبعض أجزاء الجسم أكثر حساسية من الأخرى؛ ويعزو السبب فى هذا إلى أن المتقبلات الحسيَّة الدقيقة لا توجد فى كل أجزاء الجسد بشكل متساوٍ، ولكنها توجد فى شكل مجموعات؛ ولذلك نجد أن مقدمة اللسان أكثر أجزاء الجسد إحساساً بينما نجد أن منطقة أعلى الكتفين أقلها إحساساً، ونجد أن أطراف الأصابع وأَسَلَة الأنف (الأسلة: طرف الشىء المستدق) هى مناطق يكون فيها الإحساس عالياً جداً، وليس غرضنا هنا أن نعرف القواعد العصبية للإحساس واللمس، وإنَّما غرضنا أن نعرف أهميتها من الناحية النفسية.

ويمكن للاتصال البدنى أن يقيم علاقة أو يهدمها، ويمكن أن يوصل للآخر الحب أو الكُرْه، وبالنسبة لمن لغته الأساسية هى الاتصال البدنى، فإن هذا الاتصال سيعبِّر له بشكل أكبر من الكلمات التى تقال له مثل: "أكرهك"، أو "أحبك"، وإذا صفعت أى طفل على وجهه فسيكون ذلك مؤذياً له، ولكن تلك الصفعة ستكون أشد إيذاءً بالنسبة للطفل الذى لغته الأساسية للحب هى اللمس، وبينما يوصِّل العناقُ الحنون الحب لأى طفل، فإنَّه يصل بقدر أكبر للطفل الذى لغته الأساسية للحب هى الاتصال البدنى، وهذا هو الحال بالنسبة للبالغين أيضاً.

فى الزواج، يمكن أن تأخذ لمسة الحب أشكالاً مختلفة؛ وحيث إنَّ متقبِّلات اللمس منتشرة فى الجسد ككل، فغالباً ما تكون لمسة الحب من ناحيتك لشريكك فى الحياة ـ فى أى موضع ـ تعبيراً عن الحب، ولا يعنى هذا أنَّ كل اللمسات لها نفس التأثير، فبعضها يُشعر بسعادة أكثر من بعض، وأفضل من يخبرك عن ذلك هو ـ بالطبع ـ شريكك فى الحياة، وعلاوة على ذلك، فهو من تسعى للحصول على حبه، وهو أيضاً أفضل من يعرف ما يتقبَّله كلمسة حب، ولا تلمسه بالطريقة التى ترغب بها، والوقت الذى ترغب فيه أنت، بل تعلَّم أن تتكلم بلهجته فى الحب؛ لأن شريكك فى الحياة يمكن أن يشعر بعدم الراحة أو الغضب تجاه بعض اللمسات؛ فعندما تصرُّ على تلك اللمسات، فإنك توصِّل له معنى عكس معنى الحب، فهى توصل إليه أنك لا تحس باحتياجاته، وأنك لا تهتم بالأشياء التى تسعده، ولا تُخطئ بأن تعتقد أن اللمسة التى تُشعرك بالسعادة ستجعل الطرف الآخر أيضاً يشعر

بالسعادة.

يمكن أن تكون لمسات الحب ظاهرة وتتطلب انتباهك الكامل؛ مثل تدليك الظهر ومقدمات الجماع - التى تنتهى بالعلاقة الحميمة - وعلى النقيض، يمكن أن تكون تلك اللمسات ضمنية وتتطلب دقيقة واحدة، مثل وضع يدك على كتفه بينما تصب فنجاناً من القهوة، أو حك جسمك فى جسمه عندما تمر فى المطبخ، ولمسات الحب الظاهرية تأخذ وقتاً طويلاً كما هو واضح، وليس هذا فيما يتعلق باللمس الحسى فقط، ولكن فيما يتعلق بتطوير فهمك لكيفية توصيل الحب للطرف الآخر بهذه الطريقة، وإذا كان تدليك الظهر يعبر عن الحب بشكل كبير للطرف الآخر، فإن الوقت والمال والجهد الذى تبذله فى تعلُّم كيف تكون مدلكاً جيداً، أو مدلكة جيدة، ستكون قد استثمرته بشكل جيد، وإذا كانت لهجة شريكك فى الحياة هى العلاقة الحميمة، فإن القراءة حول فن العلاقة الحميمة ومناقشته، سيحسِّن من تعبيرك عن الحب.

ولا تتطلب لمسات الحب الضمنية الكثير من الوقت، ولكنها تحتاج إلى مزيد من التفكير، وخاصة إذا لم تكن اللمسات الجسدية هى اللغة الأساسية لشريكك فى الحياة، ولم تكن قد نشأت فى "عائلة عاطفية"، فإن جلوسكما بجانب بعضكما بينما تشاهدان برنامجكما المفضل لا يتطلب مزيداً من الوقت، ومع هذا يمكن أن يوصِّل الحب بصورة كبيرة، وعندما تلمس شريكك فى الحياة أثناء مرورك بالحجرة التى يجلس بها لا يستغرق هذا أكثر من دقيقة، وعندما يلمس كل منكما الآخر عند خروجكما من البيت وعند عودتكما ويتخلل هذا قبلة أو عناق قصيران، فإن هذا يعبِّر عن حبك لزوجكَ بصورة كبيرة.

وبمجرد أن تكتشف أنَّ اللمس الحسى هو لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة، فعندما تحصر مخيلتك فى إيجاد طرق للتعبير عن حبك، وابتكار طرق وأماكن جديدة للمس، يمكن أن يكون تحدياً مثيراً، وإذا لم تكن من النوع الذى يفضِّل "اللمس تحت مائدة الطعام"، فيمكنك أن ترى أنَّ ذلك يمكنه أن يضيف نشاطاً عند تناولكما الطعام فى الخارج، وإذا لم تكونا معتادين على أن يمسك كل منكما بيد الآخر خارج البيت، فربما تجد أنه يمكنك أن تملأ خزَّان الحب العاطفى عند الطرف الآخر عندما تتجولان فى المنتزه، وإذا لم يكن من عادتكما أن تقبلا بعضكما بمجرد ركوبكما السيارة، فربما تجد أنَّ ذلك من الممكن أن يحسِّن رحلاتكما بدرجة كبيرة، ومعانقة شريكك فى الحياة قبل خروجه للتسوق لن يعبِّر له عن الحب فقط،

بل سيجعله يعود إلى البيت فى وقت أسرع، جرِّب لمسات جديدة فى مواضع جديدة، ودع شريكك فى الحياة يخبرك برأيه فيما إذا كان يجدها ممتعة أم لا، وتذكَّر أنَّ له الكلمة الأخيرة فى هذا؛ لأنك ما زلت تتعلَّم كيف تتحدث لغته.

الجسد مخلوق للمس

كل ما هو منِّى يكمن فى جسدى، فعندما تلمس جسمى فإنك تلمسنى، وعندما تعرِض عن جسمى، فإنك تبعد عنى من الناحية العاطفية، وفى مجتمعنا، تعتبر المصافحة باليد وسيلة لتوصيل الصراحة والعلاقة الاجتماعية للآخرين، وعندما يحدث فى مناسبات نادرة أن يرفض أحد الأشخاص مصافحة شخص آخر، فإنَّ هذا يوصِّل رسالة أنَّ العلاقة بينهما ليست على ما يرام، وكل مجتمع له طريقة معيَّنة من اللمس الجسدى كوسيلة للتحية الاجتماعية، وربما يشعر الشخص الأمريكى العادى بعدم الارتياح تجاه العناق والقبلة الأوروبية، ولكن هذا عند الأوروبيين بمثابة المصافحة باليد عندنا.

وهناك طرق مناسبة وطرق غير مناسبة للمس الجنس الآخر فى كل مجتمع، وقد أوضح الاهتمام الذى حدث مؤخراً بالتحرُّش الجنسى الطرق غير المناسبة للمس، أما فى داخل إطار الزوجية، فإن تحديد المناسب وغير المناسب من اللمسات يرجع إلى الزوجين، مع وجود أطر عريضة، وتعتبر الإساءة الجسدية - بالطبع - غير مناسبة بالنسبة للمجتمع، وقد شُكلت المنظمات الاجتماعية لمساعدة "الزوجة المضروبة والزوج المضروب"، فمن المعلوم أنَّ أجسادنا خلقت للمس وليس للإيذاء.

إذا كانت لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة
هى الاتصال البدنى، فلا شىء أهم من حمله
بالطريقة التى يرغب بها.

ويتسم هذا العصر بأنه عصر الانفتاح الجنسى والحرية، ومع وجود تلك الحرية، قد أوضحنا أنَّ الزواج المنفتح؛ حيث يكون كلا الزوجين لديه الحرية بأن تكون له علاقات حميمة مع أشخاص آخرين هو شىء خيالى، فهؤلاء الذين لا يعترضون عليه لأسباب أخلاقية يعترضون فى النهاية لأسباب عاطفية، فهناك شىء ما فى

حاجتنا إلى الحميمة والحب يمنعنا من أن نعطى تلك الحرية لشريكنا فى الحياة، يصبح الألم العاطفى عميقاً وتتبخر الحميمية عندما ندرك أن شريكنا فى الحياة مرتبط بشخص آخر جنسياً، وتمتلئ ملفات الاستشاريين بقصص أزواج وزوجات يحاولون التعامل مع الصدمة العاطفية التى سبَّبها زوج خائن أو زوجة خائنة، وتلك الصدمة تكون مضاعفة بالنسبة للشخص الذى لغته الأساسية للحب هى الاتصال البدنى؛ وذلك لأن ما ظل ينتظره طويلاً - وهو التعبير عن الحب من خلال الاتصال البدنى - يُعطَى الآن لشخص آخر، ولا يصبح خزَّان الحب لديه فارغاً فقط، بل إنه يتحطم نتيجة انفجار، ويتطلب إصلاحات هائلة لتلك الاحتياجات العاطفية؛ حتى يمكن تلبيتها.

الأزمة والاتصال البدنى

فى أوقات الأزمات بشكل خاص، يعانق كل منَّا الآخر، لماذا؟ لأن الاتصال البدنى موصِّل قوى للحب، ونحن نحتاج فى وقت الأزمات أن نشعر بالحب أكثر من أى شىء آخر؛ حيث إنه لا يمكننا دائماً أن نغيِّر الأحداث، ولكن يمكننا أن نتجاوزها إذا شعرنا بأننا محبوبون.

وتمر كل الزيجات بأزمات؛ فموت الآباء شىء حتمىّ، وحوادث السيارات تسبب الإعاقة البدنية وتقتل الآلاف كل عام، والأمراض ليست محصورة فى بعض الأشخاص فقط، والشعور بالإحباط هو جزء من الحياة، وأهم شىء يمكنك أن تفعله لرفيقك فى وقت الأزمة هو أن تحبّه أو تحبها، وإذا كانت لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة هى الاتصال البدنى، فلا أهم من أن تتواصل معه بالطريقة التى يطلبها، ربما لا تعنى كلماتك الكثير، ولكن اتصالك البدنى سيوصل إليه أنك تهتم به، وتمنح الأزمة للشخص فرصة رائعة للتعبير عن الحب، ولمساتك الحنونة ستظل فى الذاكرة فترة طويلة بعد مرور الأزمة، أما إخفاقك فى اللمس فلن ينسى أبداً.

منذ زيارتى الأولى لمدينة "ويست بالم بيتش" بولاية فلوريدا - منذ سنوات عديدة - كنت دائماً ما أقبل الدعوات التى تأتينى من تلك المنطقة؛ لعقد ندوات عن الحياة الزوجية، وحدث فى مناسبة كهذه أن قابلت "بيت" و"باتسى"، ولم يكونا من سكان فلوريدا الأصليين - وهم قلة - ولكنهما قد عاشا فيها لمدة عشرين عاماً وكانا يعتبران أنَّ مدينة "ويست بالم بيتش" هى وطنهما، كانت ندوتى تحت رعاية

دار العبادة المحلية، وفى طريقنا من المطار أخبرنى راعى دار العبادة بأن "بيت" و"باتسى" طلبا أن أقضى الليلة فى بيتهما، وحاولت أن أتظاهر بأننى متحمس، ولكنِّى كنت أعلم من خبرتى السابقة أن طلباً مثل هذا يعنى غالباً جلسة استشارة لوقت متأخر من الليل، ورغم هذا فقد كان من المفترض أن أكون مندهشاً لأكثر من سبب فى تلك الليلة.

وعند دخولى البيت الفسيح، والمزيَّن بدرجة كبيرة، والمبنى على الطراز الأسبانى، قدَّمت إلىَّ "باتسى" "تشارلى" ، وهو قط الأسرة، وعندما دخلت البيت خمَّنت بأن "بيت" إما أن يكون عمله يسير بشكل جيد جداً، أو أنَّ والده قد ترك له ثروة هائلة، أو أنه كان واقعاً فى ديون كثيرة جداً، ولكنى اكتشفت بعد ذلك أن تخمينى الأول كان صحيحاً، وعندما أريانى حجرة الضيوف لاحظت أن "تشارلى" القط كان يتصرف وكأنه فى بيته؛ فقد كان ممدداً على السرير الذى كان ينبغى أن أكون نائماً عليه، واعتقدت أنَّ القط كان يتعمد فعل ذلك.

أتى "بيت" إلى المنزل بفترة قصيرة، وتناولنا معاً وجبة خفيفة ممتعة، واتفقنا على أن نتناول العشاء بعد الندوة، وبعد عدة ساعات وأثناء تناول العشاء كنت أنتظر أن تبدأ جلسة الاستشارة ـ ولم تبدأ أبداً ـ وبدلاً من ذلك، وجدت أن "بيت" و"باتسى" ثنائى متزوج صحىّ وسعيد، وبالنسبة لاستشارى زواج بالنسبة إليهما، كان هذا غريباً، وقد كنت متحمساً لأن أعرف السر وراء ذلك، ولكنى نظراً لأننى كنت منهكاً لدرجة كبيرة، وأننى كنت أعلم أن "بيت" و "باتسى" سيقلَّانى إلى المطار اليوم التالى، فقررت أن أجعل سؤالى فى وقت أكون فيه يقظاً بدرجة أكبر، فأرشدانى إلى حجرتى.

وكان القط "تشارلى" لطيفاً بدرجة كافية جعلته يغادر الغرفة عندما وصلت إليها، وعندما قفز من على السرير توجَّه إلى غرفة أخرى، وخلال دقائق كنت فى السرير، وبعد فترة قصيرة من التفكير فى أحداث اليوم، كنت فى مرحلة بين النوم واليقظة، وقبيل أن أفقد الصلة بعالم الواقع، فُتِح باب حجرة نومى وقفز فوقى وحش، وكنت قد سمعت عن عقارب "فلوريدا"، ولكنه لم يكن عقرباً صغيراً، وبدون وقت للتفكير، سحبت الملاءة التى كنت أغطى بها جسدى وبصيحة عالية يملؤها الخوف، قذفت الوحش باتجاه الحائط المقابل، وسمعت صوت جسده وهو يرتطم بالحائط، ثم ساد الصمت بعد ذلك، وأتى "بيت" و "باتسى" مسرعين من خلال الردهة وأضاءا النور، ونظرنا إلى "تشارلى" وهو ما زال طريحاً على الأرض.

لم ينسنى "بيت" و"باتسى" أبداً وكذلك لم أنسهما، واستفاق "تشارلى" بعد دقائق معدودات، ولكنه لم يأت إلى حجرتى مرة أخرى، وفى الحقيقة، أحبرنى"بيت" وباتسى أنه لم يدخل تلك الحجرة مرة أخرى.

وبعد إساءتى لـ "تشارلى"، لم أكن متأكداً من أن "بيت" و"باتسى" ما زالا يرغبان فى توصيلى إلى المطار فى اليوم التالى، أو أنهما سيهتمان بى بأى شكل من الأشكال، ورغم هذا فقد تبددت تلك المخاوف عندما جاء "بيت" إلىَّ بعد الندوة وقال: "لقد حضرت العديد من الندوات يا دكتور "تشابمان"، ولكنى لم أسمع أحداً يصف حالتى أنا و"باتسى" بنفس الوضوح الذى وصفتها به، إنَّ فكرتك عن لغات الحب حقيقية، ولا أستطيع الانتظار حتى أخبرك بقصتنا".

وبعد أن ودَّعنا من حضروا إلى الندوة بدقائق قليلة، كنا فى طريقنا إلى المطار والذى يستغرق خمس وأربعين دقيقة بالسيارة، بدأ "بيت" و"باتسى" بسرد حكايتهما لى، فى السنوات الأولى من حياتهما الزوجية واجهتهما مشاكل هائلة، على الرغم من أنه قبل ذلك باثنتين وعشرين سنة، كان رأى كل أصدقائهما أنهما "زواج مثالى" وكان كل من "بيت" و"باتسى" يعتقدان بأن زواجهما "عقد فى السماء".

لقد نشأ فى نفس المجتمع، وكانا يحضران إلى نفس دار العبادة، وتخرجا فى نفس مدرسة ثانوية واحدة، وكانت أسرتاهما تعيشان بنفس أسلوب الحياة والقيم، وكان "بيت" و"باتسى" يتمتَّعان بالكثير من الأشياء المشتركة؛ فقد كانا يحبَّان لعبة التنس وركوب الزوارق، وكانا يتحدَّثان فى كثير من الأحيان عن القواسم المشتركة الكثيرة التى توجد بينهما، وكان يبدو أنَّ لديهما كل الأشياء التى يفترض أن تؤكِّد أنَّ خلافاتهما فى الحياة الزوجية ستكون قليلة.

وبدآ يتواعدان وهما فى العام الأخير من المرحلة الثانوية، وقد التحقا بكليتين مختلفتين، ولكنهما رتبا أن يتقابلا على الأقل مرة كل شهر، وفى بعض الأحيان أكثر من مرة، وبحلول نهاية العام الجامعى الأول لهما، كانت لديهما قناعة بأنهما "خلقا لبعضهما"، ولكنهما اتفقا أن ينهيا دراستهما قبل الزواج، وخلال السنوات الثلاث التالية، استمتعا بعلاقة مواعدة مثالية؛ فقد كان يذهب أحدهما إلى الآخر فى جامعته فى عطلة الأسبوع الأولى من الشهر، وفى العطلة الثانية كان الطرف الآخر يذهب إليه فى جامعته، وفى العطلة الثالثة كانا يذهبان لرؤية الأهل، ولكنهما كانا يقضيان معظم العطلة معاً، واتفقا على ألا يقابل أحدهما الآخر فى العطلة

الرابعة، ليعطوا لأنفسهم الفرصة لتنمية الاهتمامات الفردية، وكانا يتبعان هذا الجدول باستمرار، إلا إذا كان هناك حدث خاص؛ مثل أعياد الميلاد، وبعد ثلاثة أسابيع من حصوله على شهادته الجامعية فى الأعمال، وحصولها على شهادتها فى علم الاجتماع تمَّ زواجهما، وبعد الزواج بشهرين انتقلا إلى فلوريدا؛ حيث عرض على بيت وظيفة جيدة، وكانا على بعد ألفىّ ميل من أقرب مكان يقطن فيه أحد أقاربهما، وكان يمكنهما الاستمتاع بـ"شهر عسل" إلى الأبد.

كانت الشهور الثلاثة الأولى مثيرة؛ الانتقال، وإيجاد شقة جديدة، والاستمتاع بالحيلة معاً، والصراع الوحيد الذى يستطيعان تذكره كان حول غسل الأطباق؛ فقد كان "بيت" يعتقد بأنَّ لديه طريقة أكثر كفاءة فى أداء هذه المهمة، ولكن "باتسى" لم تكن منفتحة لتقبُّل تلك الفكرة، وفى النهاية، اتفقا على أن من يغسل الأطباق يمكنه أن يفعل ذلك بطريقته الخاصة، وهكذا تمَّ حل هذا الصراع، وكان قد مضى على زواجهما ستة أشهر عندما بدأت "باتسى" تشعر بأن "بيت" بدأ يتحول عنها؛ فقد كان يقضى ساعات أطول فى العمل، وعندما يعود إلى البيت يقضى وقتاً كثيراً أمام الكمبيوتر، وعندما أخبرته بأنها تشعر بأنه يتجنبها، أخبرها "بيت" بأنه لا يتجنبها، ولكنه ببساطة يريد أن يبقى فى وظيفته، وأنها لا تفهم الضغط الموجود عليه وأهمية أن يعمل بجد فى أول عام له فى العمل، ولم تكن "باتسى" سعيدة، ولكنها قررت أن تعطيه فرصة.

بدأت باتسى فى عمل صداقات مع الزوجات الأخريات اللاتى يعشن فى مجمع الشقق، وغالباً ما كانت تخرج للتسوق مع إحدى صديقاتها بدلاً من أن ترجع إلى البيت مباشرة بعد العمل إذا علمت أن "بيت" سيتأخر فى العمل، وفى بعض الأحيان لم تكن فى البيت عندما كان "بيت" يصل إلى البيت، وكان هذا يضايقه كثيراً، وكان يتَّهمها بأنها لا تراعيه وأنها ليست مسئولة، وأجابته "باتسى" قائلة: "مَن المهمل منَّا؟ فأنت حتى لا تتصل وتخبرنى متى تصل وصلت للبيت، فكيف أستطيع أن أكون هنا وأنتظرك إذا لم أكن أعلم متى ترجع؟ وعندما تكون فى البيت، فإنك تقضى كل وقتك أمام الكمبيوتر الغبى، إنك لا تحتاج إلى زوجة، فكل ما تحتاج إليه هو جهاز كمبيوتر".

فصاح "بيت" وقال لها: "إننى أحتاج إلى زوجة بالفعل، ألا تفهمين ذلك؟ هذا كل ما فى الأمر، إننى أحتاج إلى زوجة بالفعل".

ولكن "باتسى" لم تفهم ذلك، وكانت مشوشة التفكير لدرجة كبيرة، وفى بحثها عن إجابات؟ ذهبت إلى المكتبة العامة، وتصفَّحت العديد من الكتب، وكانت تقول: "لا يفترض أن يكون الزواج بهذه الطريقة، ولابد أن أكتشف الحلول لوضعنا الحالى"، وعندما كان بيت يذهب إلى حجرة الكمبيوتر، كانت "باتسى" تمسك الكتاب، وفى الحقيقة كانت تظل تقرأ حتى منتصف الليل، وفى أثناء ذهابه للنوم، كان "بيت" يلاحظ هذا ويقول لها بعض التعليقات التهكمية، مثل: " لو كنت قرأت بهذه الكيفية وأنت فى الكلية، لكنت حصلت على تقدير أ فى كل السنوات"، فأجابته "باتسى" قائلة: "أنا لست فى الجامعة، ولكنى فى الزواج، والآن سأكون قانعة بتقدير سيئ"، وذهب "بيت" إلى السرير، ولم يقل شيئاً آخر.



فى نهاية العام الأول، كانت "باتسى" يائسة، لقد ذكرت له ذلك من قبل، ولكنها قالت له بهدوء هذه المرة: "سأبحث عن استشارى زواج، هل ترغب فى أن تذهب معى؟".

ولكن بيت أجابها قائلاً: "أنا لا أحتاج إلى استشارى زواج، وليس لدىَّ وقت للذهاب إلى استشارى زواج، ولا أستطيع أن أوفِّر المال الذى سأدفعه لاستشارى الزواج".

فقالت له: "إذن، سأذهب بمفردى".

"حسنًا، فأنت من يحتاج إلى الاستشارة على أى حال".

انتهت المناقشة وشعرت بأنها بمفردها تماماً، وفى الأسبوع التالى حددت لها موعداً عند استشارى زواج، وبعد ثلاث جلسات؟ اتَّصل الاستشارى بـ"بيت" وسأله عما إذا كان يستطيع أن يأتى ويتحدث عن رؤيته لحياتهما الزوجية، فوافق بيت وبدأت رحلة العلاج، وبعد مرور ستة أشهر، غادرا مكتب الاستشارى بحياة زوجية جديدة.

فقلت لـ"بيت" و"باتسى: "ما الذى تعلمتماه من خلال الاستشارة وجعل حياتكما الزوجية تتغير؟".

فقال "بيت": "إن الشيء الجوهرى الذى تعلمناه يادكتور "تشابمان" هو كيف يتحدث كل منا لغة الحب الخاصة بالطرف الآخر، ولم يكن الاستشارى يستخدم هذا المصطلح، ولكن عندما كنت تعطى محاضرتك، اجتمعت الخيوط، واسترجع عقلى تجربتنا فى الاستشارة، وأدركت أن هذا بالضبط ما حدث معنا؛ فقد تعلمنا أخيراً كيف يتحدَّث كل منَّا لغة الحب الخاصة بالطرف الآخر".

فسألت "بيت": "إذن ما لغة الحب الخاصة بك؟".

فقال بدون تردد: "الاتصال البدنى".

فقالت "باتسى": "الاتصال البدنى بالتأكيد".

"وماذا عنك يا "باتسى"؟".

"تكريس الوقت يا دكتور "تشابمان"، هذا ما كنت أحتاج إليه بشدة فى تلك الأيام التى كان يقضى فيها "بيت" كل وقته فى عمله وأمام الكمبيوتر".

"وكيف علمتما أنَّ الاتصال البدنى هو لغة "بيت" للحب؟".

فقالت "باتسى": "لقد استغرق هذا منِّى بعض الوقت، ورويداً رويداً بدأت تتضح من خلال الاستشارة، ولا أعتقد أن "بيت" كان يدرك هذا فى البداية".

قال "بيت": "إنها محقة، لقد كنت أشعر بعدم الثقة فى إحساسى بقيمتى الذاتية، لدرجة أننى كنت سأظل للأبد غير قادر على إدراك أن عدم لمسها لى هو ما جعلنى أعرض عنها، ولم أخبرها قط بأننى أريد منها أن تلمسنى، على الرغم من أننى كنت أناديها من داخلى أن تمد يدها وتلمسنى، فى فترة المواعدة، كنت دائماً أنا الذى أقوم بالمبادرة بالعناق والتقبيل وإمساك اليد، وكانت هى دائمًا تقوم برد الفعل، وكنت أشعر بأنها تحبّنى، ولكن بعد الزواج، كنت فى بعض الأوقات أحاول الاتصال بها جسدياً، ولكنها لم تكن لتستجيب لى، ربما كانت متعبة جداً من مسئوليات وظيفتها الجديدة، لا أدرى ولكنى أخذت الأمر على محمل شخصى، واعتقدت أنها لم تعد تجدنى جذَّاباً، عندئذ قررت أننى لن أقوم بالمبادرة بعد الآن؛ لأننى لا أريد أن أُرفَض؛ لذلك انتظرت لأرىَ كم ستنتظر حتى تبادر بقبلة أو لمسة أو علاقة حميمة، وذات مرة انتظرت ستة أسابيع قبل أن تلمسنى فقط، وقد وجدت أن هذا لا يحتمل، فكان انسحابى لأبقى بعيداً عن الألم الذى كنت أشعر به عندما أكون معها؛ فقد كنت أشعر بأننى مرفوض وغير مرغوب به وأنها لا تحبنى".

وهنا قالت "باتسى": "لم تكن لدىَّ أدنى فكرة أنَّ هذا هو ما كان يشعر به، وما أعرفه هو أنه لم يكن يتواصل معى، فلم نكن نتبادل القبلات والأحضان كما كنا نفعل من قبل، ولكنى كنت أعتقد أنه حيث إننا أصبحنا زوجين فلم يعد هذا يهمُّه الآن، وكنت أعلم أن عليه ضغطاً كبيراً فى العمل، لم تكن لدىَّ أدنى فكرة أنه يريد منى أن آخذ المبادرة،

ولديه حق، فقد كانت تمضى الأسابيع دون أن ألمسه، ولم يخطر ذلك لى ببال؛ فقد كنت منشغلة بإعداد الطعام والحفاظ على البيت نظيفاً، وغسل الملابس وأحاول أن أبقى بعيداً عن طريقه، وبصراحة لم أكن أعرف ما أفعله غير ذلك، فلم أكن أفهم إعراضه عنى وعدم انتباهه لى، ولم يكن هذا بسبب أنى أكره اللمس؛ ولكن لأنه لم يكن بهذا القدر من الأهمية بالنسبة لى، فما يجعلنى أشعر بالحب وأنه يقدرنى هو أن يقضى الوقت معى وأن يعطينى انتباهه، ولم يكن يهمُّنى بالفعل أن نتبادل القبلات والعناق أو لا؛ فطالما أنه كان يعطينى انتباهه، كنت أشعر بأنى محبوبة.

لقد استغرق الأمر منا وقتاً طويلاً حتى نعرف أصل المشكلة، ولكن بمجرد أن اكتشفنا أنَّ المشكلة تكمن فى أنَّ كل طرف منا لا يلبِّى الاحتياجات العاطفية للآخر، بدأنا فى تغيير الأشياء، وبمجرد أن بدأت فى أخذ المبادرة وتواصلت معه جسدياً، كان ما حدث مدهشاً؛ فقد تغيرت شخصيته وروحه بشكل جذرى، وأصبح لدى زوج جديد، وعندما اقتنع بأننى أحبه بالفعل، أصبح أكثر إيجابية فى تلبية احتياجاتى".

فسألتها: "هل ما زال لديه جهاز كمبيوتر فى المنزل؟".

فقالت: "نعم، ولكنه نادراً ما يستخدمه، وعندما يفعل ذلك فلا بأس فأنا أعرف أنه ليس "متزوجاً" من الكمبيوتر، ونحن نفعل الكثير من الأشياء معاً؛ وهذا يجعلنى أعطيه الحرية أن يستخدم الكمبيوتر متى يريد ذلك".

وقال "بيت": "ما أدهشنى فى محاضرة اليوم هو أنها جعلتنى أرجع سنوات عديدة إلى الوراء وأسترجع تلك التجربة، لقد لخَّصت فى عشرين دقيقة ما استغرق منا ستة أشهر لنتعلَّمه".

فقلت: "حسنًا، ليس المهم السرعة فى التعلُّم، وإنما المهم الجودة فى التعلُّم، ومن الواضح أنكما تعلمتما بشكل جيد".

لقد كان "بيت" فرداً من كثيرين لغتهم الأساسية للحب هى الاتصال البدنى، ويتوقون من الناحية العاطفية أن يتواصل معهم الطرف الآخر جسدياً، ولمسات الحب كثيرة، ومن بينها إدخال اليد فى الشعر، وتدليك الظهر، وتشابك الأيدى، والعناق، والعلاقة الحميمة؛ كل "لمسات الحب"هذه وغيرها الكثير - تعتبر الخط العاطفى الأساسى للشخص الذى لغته الأساسية للحب هى الاتصال البدنى.

إذا كانت لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة هى **الاتصال البدنى:**

١. بينما تسير فى طريقك من السيارة إلى مركز التسوُّق، تَواصَل مع شريكك فى الحياة وأمسك يده (هذا بالطبع إذا لم يكن لديك ثلاثة أطفال فى سن ما قبل المدرسة).

٢. عندما تتناولان طعامكما معاً، حرِّك رُكبتك وقدمك حتى تلمس شريكك فى الحياة، ولكن تأكَّد من أنك لا تحك الكلب.

٣. اذهب لشريكك فى الحياة وقل له: "هل قلت لك مؤخراً إننى أحبك؟"، وأمسكه بين ذراعيك وعانقه بينما تقوم بتدليك ظهره واستمر فى فعل ذلك، وقل له: "أنت أعظم شىء فى حياتى" (قاوم رغبتك فى مغادرة حجرة النوم)، اجمع شتات نفسك، وانتقل للخطوة التالية.

٤. عندما يكون شريكك فى الحياة جالساً، تعال من خلفه وابدأ بتدليك كتفيه، واستمر فى عمل هذا لمدة عشر دقائق، إلا إذا طلب منك شريكك فى الحياة أن تتوقف.

٥. إذا جلستما معاً فى دار العبادة، وطلب رجل الدين من الحاضرين أن يدعوا، فمد يدك وأمسك بيد شريكك فى الحياة.

٦. ابدأ العلاقة الحميمة بتدليك قدم الطرف الآخر، وانتقل إلى أجزاء أخرى من بدن الطرف الآخر، طالما أنَّ ذلك يشعره بالسعادة.

٧. املأ حمام الجاكوزى بالماء، وقل لشريكك فى الحياة إنك تبحث عن شريك لينضم إليك.

٨. سيرا فى الطريق معاً، ومد يدك والمس رجل الطرف الآخر أو بطنه أو ذراعه أو

يده أو ... ، ولكن إذا قال لك "توقّف"، فانته من فورك.

٩. عندما يأتى أفراد عائلتكما أو أصدقائكما لزيارتكما، المس شريكك فى الحياة فى وجودهم، فإن عانقته أو وضعت يدك بجوار يده أو وضعت ذراعك حول جسمه أثناء حديثكما، أو ببساطة وضعت يدك على كتفه، فإن هذه الأشياء كلها يمكنها أن تضاعف الإحساس العاطفى، وكأنها تقول له: "حتى مع وجود كل هؤلاء الأشخاص فى بيتنا، فإنى لا أزال أراك".

١٠. عندما يصل شريكك فى الحياة إلى البيت، قابله فى مرحلة أقرب من المعتاد، وأعطه حضناً كبيراً، فإذا كان من عادتك أن تقابله عند الباب، فقابله عند الجراج، وإن كانت عادتك أن تقابله فى الجراج فقابله فى الشارع، وعندئذ عندما تنحرف السيارة باتجاه الممر، أوقف شريكك وانحنِ بداخل النافذة المنخفضة وأعطه قبلة، وإذا كنت معتاداً أن تقابله فى الشارع، فاختبئ فى ساحة انتظار السيارات، ثم اظهر عندما يفتح الطرف الآخر باب السيارة، وعانقه بشدة. (تأكّد من أن يراك الطرف الآخر قبل أن تعانقه).

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

كيفية اكتشاف لغتك الأساسية للحب

إن اكتشاف لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة شىء أساسى، إذا أردت الحفاظ على خزان الحب العاطفى لديه ممتلئاً، ولكن فى البداية دعنا نتأكد من أنك تعرف لغة الحب الخاصة بك، وبعد أن سمعنا عن لغات الحب العاطفى الخمس:

كلمات التشجيع
تكريس الوقت
تبادل الهدايا
أعمال خدمية
الاتصال البدنى

فسيعرف بعض الأشخاص فى الحال لغتهم الأساسية للحب، وكذلك لغة شريكهم فى الحياة، وأما بالنسبة للبعض الآخر، فلن يكون الأمر بهذه السهولة، وسيكون بعضهم مثل "بوب" من مدينة "بارما هايتس" بولاية "أوهايو"، الذى قال لى بعد أن استمع إلى لغات الحب الخمس: "لا أدرى، يبدو أن اثنتين من بين تلك الخمس متساويتان بالنسبة لى".

فتساءلت: "أى اثنتين؟".

فأجاب "بوب": "الاتصال البدنى، و كلمات التشجيع".

"ماذا تعنى بـ "الاتصال البدنى"؟".

فقال "بوب": "أقصد العلاقة الحميمة تحديداً".

فأردت أن أستفسر أكثر، فسألته: "هل تستمتع عندما تدخل زوجتك يدها خلال شعرك، أو تدلك ظهرك، أو عندما تتشابك أيديكما، أو عندما تقبِّلك أو تعانقك فى

الأوقات التى لا تمارسا فيها العلاقة الحميمة؟".

فقال "بوب": "كل هذه الأشياء جميلة، ولا أرفضها ولكن الشىء الأساسى هو العلاقة الحميمة، هذا ما أعرف به أنها تحبّنى حقاً".

وبعد أن تركت موضوع الاتصال البدنى لدقيقة، انتقلت إلى كلمات التأكيد وسألته: "عندما تقول إن كلمات التشجيع مهمة أيضاً، ما أنواع التعليقات التى ترى أنها تساعد على هذا؟".

فأجاب "بوب": "كل شىء تقريباً بشرط أن يكون إيجابياً، عندما تثنى على منظرى أو ذكائى أو اجتهادى فى العمل، وعندما تعبِّر لى عن تقديرها لما أفعله فى المنزل، أو تقول لى تعليقات إيجابية لقضائى بعض الوقت مع الأولاد، أو تخبرنى بأنها تحبنى، كل هذه الأشياء تعنى لى الكثير".

"هل كنت تتلقى مثل هذه التعليقات من والديك عندما كنت صغيراً؟".

فقال "بوب": "ليس فى أغلب الأحيان؛ فمعظم التعليقات التى كنت أتلقاها كانت نقدية أو أمرية، وأعتقد أن هذا هو ما جعلنى أقدِّر"كارول"كثيراً فى بداية الأمر؛ لأنها كانت تعطينى كلمات تشجيعية".

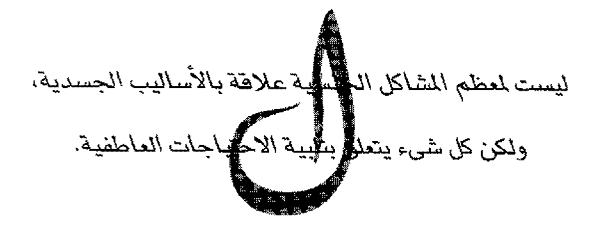
إذن دعنى أسألك هذا السؤال: "لو كانت "كارول" تلبِّى احتياجاتك الحميمية، بمعنى أنكما تمارسان العلاقة الحميمة بطريقة جيدة كما ترغب أنت تماماً، ولكنها تقول لك كلمات سلبية، بأن تنتقدك أو تحط من قدرك أمام الآخرين، هل تعتقد بأنك ستشعر بأنها تحبك حينئذ؟".

فأجاب قائلاً: "لا أعتقد هذا، أعتقد أننى سأشعر بالخديعة والألم الشديد، وكذلك الإحباط".

فقلت له: "أعتقد أننا اكتشفنا أنَّ لغتك الأساسية للحب يا "بوب" هى "كلمات التشجيع"، وأنَّ العلاقة الحميمة فى غاية الأهمية لك ولشعورك بالحميمية مع "كارول"، ولكن كلمات التشجيع من قِبَلها أكثر أهمية لك من الناحية العاطفية؛ ففى الحقيقة، لو كانت تنتقدك طوال الوقت وتحط من قدرك أمام الآخرين، فربما يأتى الوقت الذى لا تعد ترغب فيه ممارسة العلاقة الحميمة معها؛ لأنها ستكون مصدر ألم عميق لك".

ارتكب "بوب" خطأً شائعاً بين الرجال، وهو الاعتقاد بأن "الاتصال البدنى" هو لغتهم الأساسية للحب؛ لأنَّ لديهم رغبة شديدة فى ممارسة العلاقة الحميمة، وبالنسبة للرجال، فإن الرغبة الجنسية مركَّبة فى أجسادهم، بمعنى أنَّ الرغبة

فى العلاقة الحميمة تثار عن طريق تكوُّن خلايا الحيوانات المنوية والسائل المنوى فى الأوعية المنوية، فعندما تمتلئ الأوعية المنوية، تضغط على الجسد لكى يطلقها، وهكذا فإنَّ الرغبة فى العلاقة الحميمة لها أصل جسدى.



أما بالنسبة للمرأة، فإن الرغبة الجنسية عندها ترتبط فى الأساس بعواطفها، وليس تركيبتها الجسدية، فليس هناك شىء جسدى يتكون ويدفعها إلى ممارسة العلاقة الحميمة، بل ترتكز رغبتها فى الأساس على الناحية العاطفية، فإذا شعرت بأن زوجها يحبّها ويقدِّرها ويعجب بها، فعندئذ تتولد لديها الرغبة فى أن تكون قريبة منه جسدياً، ولكن فى عدم وجود تقاربٍ عاطفى، ربما تكون لديها رغبة جسدية قليلة.

ونظراً لأنَّ الرجل لديه ما يدفعه جسدياً لأن يمارس العلاقة الحميمة بشكل منتظم إلى حد ما، ربما يعتقد تلقائياً أنَّ هذه هى لغته الأساسية للحب، ولكن إذا لم يستمتع بلمسات جسدية فى أوقات أخرى وبطرق غير جنسية، فربما لا تكون هذه هى لغته الأساسية للحب على الإطلاق؛ فالرغبة الجنسية مختلفة تماماً عن حاجة الشخص العاطفية لأن يشعر بأنه محبوب، وهذا لا يعنى أنَّ العلاقة الحميمة ليست مهمة بالنسبة لها بل إنها فى غاية الأهمية ولكن العلاقة الحميمة وحدها لا تلبِّى حاجته إلى الشعور بأنه محبوب، فلابد وأن تتحدث زوجته لغته الأساسية للحب أيضاً.

وفى واقع الأمر، عندما تتحدث الزوجة لغة الحب الأساسية لزوجها، يمتلئ خزَّان الحب لديه،وعندما يتحدث بلغتها، يمتلئ خزان الحب لديها، وعندئذٍ سيعتنى الجانب الحميمى من علاقتهما بنفسه، فمعظم المشاكل الجنسية ليست لها صلة بأساليب الممارسة الجسدية، ولكن كل ما تتصل به هو تلبية الاحتياجات العاطفية.

وبعد محادثة وتأمُّل عميقين، قال "بوب": "أتعلم، أعتقد أنك محق فيما تقول، إنَّ كلمات التشجيع هى لغتى الأساسية بالتأكيد، فعندما تكون حادة ونقدية

تجاهى، أنسحب منها من الناحية الجنسية وأتخيل نساء أخريات، وعندما تخبرنى كم تقدِّرنى وتعجب بى، فإن رغباتى الجنسية الطبيعية تتحول إليها"، لقد اكتشف "بوب" خلال حوارنا القصير اكتشافاً مهما.

ما لغتك الأساسية للحب؟ ما الذى يجعلك تشعر بأن الطرف الآخر يحبك جداً؟ما الذى ترغب فيه أكثر من أى شىء آخر؟ إذا لم تقفز إجابات تلك الأسئلة فى عقلك فى الحال؛ فربما سيساعدك أن تفحص الاستخدام السلبى للغة الحب، وما يفعله شريكك فى الحياة أو يقوله، أو يخفق فى فعله أو قوله، ويؤلمك بشكل كبير؛ فلو كان على سبيل المثال ألمك العميق نتيجة لكلمات النقد والإدانة التى يوجهها إليك الطرف الآخر، عندئذٍ من المحتمل أن تكون لغتك الأساسية للحب هى "كلمات التشجيع"، وإذا كان شريكك فى الحياة يستخدم هذه اللغة بشكل سلبى بمعنى أنه يفعل العكس فإن هذه ستجعلك تشعر بالألم أكثر من أى شخص آخر، وهذا ليس فقط لأنه يتجاهل التحدث بلغة الحب الخاصة بك؛ بل لأنه يستخدمها بالفعل كسكين يوجهها إلى قلبك.

أتذكَّر "مارى" من مدينة" كيتشنر" بولاية "أونتيريو"، التى قالت لى: "إن أكثر ما يؤلمنى يا دكتور "تشابمان" أن "رون" لم يمد يده ويساعدنى فى المنزل قط، ويشاهد التلفاز بينما أقوم أنا بعمل كل شىء، ولا أفهم كيف يستطيع أن يفعل ذلك إذا كان يحبنى حقًا". إن ألم "مارى" العميق من أن "رون" لا يساعدها فى البيت كان المفتاح لمعرفة لغتها الأساسية للحب وهى "الأعمال الخدمية، فإذا كان يحزنك جداً أن شريكك فى الحياة نادراً ما يعطيك هدية فى أى مناسبة، فربما تكون لغتك الأساسية للحب هى "أخذ الهدايا"، وإذا كنت تشعر بألم عميق؛ لأن شريكك فى الحياة لا يكرِّس لك وقته، إذن فهذه هى لغتك الأساسية للحب.

وهناك طريقة أخرى لاكتشاف لغتك الأساسية للحب، وهى أن تستعرض ما مضى من حياتك الزوجية وتسأل نفسك: "ما الذى كنت أطلبه دوماً من شريكى فى الحياة؟"؛ فمن المرجح أنَّ ما كنت تطلبه يتوافق مع لغتك الأساسية للحب، ويحتمل أن يكون شريكك فى الحياة قد فسَّر تلك الطلبات على أنها إلحاح، ولكنها فى الواقع جهود من ناحيتك؛ لتأمين الحب العاطفى من ناحية الطرف الآخر.

وقد استخدمت "إليزابيث"والتى تعيش فى مدينة "مارى فيله" بولاية "إنديانا"تلك الطريقة لاكتشاف لغتها الأساسية للحب، لقد قالت لى فى ختام الندوة: "عندما أستعرض السنوات العشر الأخيرة من حياتى الزوجية، وأسأل

نفسى ما أكثر شىء كنت أطلبه من "بيتر"، تتضح أمامى لغة الحب الخاصة بى؛ فقد كنت أطلب منه دائماً "تكريس الوقت"،وكنت أسأله مراراً وتكراراً أن نخرج معاً فى نزهة، أو نقضى إحدى العطلات معاً فى مكان بعيد، أو نغلق التلفاز لمدة ساعة ونتجاذب أطراف الحديث، أو نخرج لنتمشّى معاً، إلخ، وكنت أشعر بأنه يتجاهلنى وأنه لا يحبنى؛ لأنه نادراً ما كان يستجيب لطلب منى، لقد كان يعطينى هدايا جميلة فى عيد ميلادى، وفى مناسبات خاصة أخرى، وكان يتعجَّب عندما يرانى غير سعيدة بها،

وأثناء الندوة، ظهرت الأمور لكلينا، وخلال الاستراحة، اعتذر زوجى لى؛ لأنه كان شديد الغباء على مدار السنوات الماضية، ولأنه كان يرفض ما أطلبه منه، ووعدنى بأنَّ كل شىء سيتغير فى المستقبل، وأنا أعتقد أنه سيفعل هذا".

وهناك طريقة أخرى لاكتشاف لغة الحب الأساسية الخاصة بك، وهى أن تراجع ما تقوله أو تفعله؛ لتعبِّر عن حبك لشريكك فى الحياة، وغالباً ما يكون ما تفعله من أجله هو ما تتمنى أن يفعله هو من أجلك، فإذا كنت باستمرار تقوم بأعمال خدمية، فمن المحتمل (وليس دائماً) أن تكون هذه هى لغتك الأساسية للحب، وإذا كانت كلمات التشجيع تعنى الحب بالنسبة لك، فالأرجح أنك ستستخدمها فى التعبير عن حبِّك لشريكك فى الحياة، وهكذا يمكنك أن تكتشف لغتك الخاصة بأن تسأل: "كيف أعبِّربحيوية عن حبى لشريكى فى الحياة؟".

ولكن تذكَّر أنَّ هذه الطريقة هى مفتاح محتمل لاكتشاف لغة الحب الخاصة بك، وليست مؤشراً مطلقاً؛ فعلى سبيل المثال، فإن الزوج الذى تعلَّم من والده أن يعبِّر عن حبه لزوجته عن طريق إعطائها هدية جميلة، فإنه يعبِّر لزوجته عن حبه بنفس طريقة والده، حتى لو لم تكن لغة "تبادل الهدايا" هى لغته الأساسية للحب، إنه يفعل ببساطة ما درَّبه أبوه على أن يفعله.

ابذل بعض الوقت فى كتابة ما تعتقد
أنه لغتك الأساسية للحب، وبعد ذلك
ضع اللغات الأخرى الأربع فى قائمة
ورتِّبها حسب أهميتها لك.

لقد اقترحت عليك الآن ثلاث طرق لاكتشاف لغتك الأساسية للحب، وهى:

١. ما الذى يفعله شريكك فى الحياة أو يخفق فى أن يفعله ويؤلمك بشدة؟ من المرجَّح أن تكون لغة الحب الخاصة بك عكس ما يؤلمك.

٢. ما الذى كنت تطلبه من شريكك فى الحياة باستمرار؟ فمن المحتمل أن يكون الشىء الذى كنت تطلبه باستمرار هو ما يجعلك تشعر بأنك محبوب بشكل كبير.

٣. ما الطريقة التى تعبِّر بها عن حبِّك لشريكك فى الحياة بانتظام؟ فإن طريقتك فى التعبير عن الحب ربما تكون إشارة أيضاً لما يجعلك تشعر بأنك محبوب بشكل كبير.

ربما يمكِّنك استخدامك لهذه الطرق الثلاث من تحديد لغة الحب الخاصة بك، وإذا بدا لك أنَّ هناك لغتين متساويتين عندك، بمعنى أنهما تعبران عن حبك بنفس القوة، فربما تكون لك لغتان، وفى هذه الحالة، فإنك تجعل الأمر سهلاً على شريكك فى الحياة؛ حيث يكون أمامه الآن خياران، وسيوصِّل كلاهما لك الحب بنفس القوة.

وهناك صنفان من الناس ربما يجدان صعوبة فى اكتشاف لغة الحب الأساسية الخاصة بهم: الصنف الأول هو الفرد الذى يظل خزَّان الحب لديه ممتلئاً لفترة طويلة، وقد عبر له شريكه فى الحياة عن حبه بطرق عديدة، وهو لا يعرف أياً من هذه الطرق يجعل الطرف الآخر يشعر بأنه محبوب أكثر، إنه يعرف ببساطة أنه محبوب، والصنف الثانى هو الفرد الذى ظل خزَّان الحب لديه فارغاً لفترة طويلة، ولم يعد يتذكَّر ما يجعله يشعر بأنه محبوب، وفى كلتا الحالتين ينبغى للشخص أن يسترجع تجربة الوقوع فى الحب ويسأل نفسه: "ما الذى كنت أحبه فى شريكى فى الحياة فى تلك الأيام؟ ما الذى قاله أو فعله وجعلنى أرغب فى أن أكون معه؟"، إذا كنت تستطيع استرجاع تلك الذكريات، فإنها ستعطيك فكرة ما عن لغتك الأساسية للحب، وهناك طريقة أخرى وهى أن تسأل نفسك: "من هو الشريك المثالى لى فى الحياة؟ إذا كان بإمكانى أن أحظى بالرفيق المثالى، فماذا سيكون شكله؟"، ولابد أن تعطيك الصورة التى تتخيَّلها لرفيقك فكرة ما عن لغة الحب الأساسية الخاصة

بك.

وبعد أن قلت لك كل هذه الأشياء، دعنى أقترح عليك أن تبذل بعض الوقت فى كتابة ما تعتقد أنه لغتك الأساسية للحب، وبعد هذا اكتب اللغات الأربع الأخرى فى قائمة، ورتِّبها حسب أهميتها لك، ويمكنك أن تكتب أيضاً ما تعتقد أنه لغة شريكك فى الحياة الأساسية، ويمكنك أن ترتِّب اللغات الأربع الأخرى حسب أهميتها بالنسبة لها إذا رغبت، واجلس مع الطرف الآخر وناقش ما خمَّنت أنه لغته أو لغتها الأساسية، ثم ليقل كل منكما للآخر ما يعتبر أنه لغته الأساسية.

وبمجرد أن تتشاركا هذه المعلومات، أقترح أن تلعبا اللعبة التالية ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ثلاثة أسابيع، وتسمى هذه اللعبة "فحص الخزَّان"، وتُلعب بالطريقة التالية، عندما تعودان إلى البيت، يقول أحدكما للآخر: "على مقياس من صفر لعشرة، كم يبلغ مستوى خزَّان الحب لديك الليلة؟"، ويعنى الصفر أنَّ خزَّان الحب فارغ، بينما تعنى العشرة "أننى ممتلئ بالحب ولا أستطيع تحمُّل المزيد"، وتعطى قراءة خزَّان الحب العاطفى لديك ١٠ أو ٩ أو ٨ أو ٧ أو ٦ أو ٥ أو٤ أو ٣ أو٢ أو١ أو صفر، مبيِّناً مستوى الحب فيه، ويقول لك شريكك فى الحياة: "ما الذى أستطيع أن أفعله لأساعد على ملئه؟".

وبعد ذلك قدِّم اقتراحاً حول شىء ما تريد أن يفعله شريكك فى الحياة هذا المساء؟ وسيستجيب لمطلبك بكل ما أوتى من قوة، وبعد ذلك، كررا هذه العملية، ولكن مع تبادل الأدوار؛ حتى يتسنَّى لكما أن تعطيا قراءة خزَّان الحب لديكما، وتقوما بعمل مقترحات بشأن كيفية ملئه، إذا لعبتما تلك اللعبة لثلاثة أسابيع، ستعتادان عليها، وتصبح طريقة مرحة؛ لتحفيزكما على قول تعبيرات الحب فى حياتكما الزوجية.

قال لى أحد الأزواج: "أنا لا أحب لعبة خزَّان الحب هذه، فقد لعبتها مع زوجتى؛ رجعت إلى البيت وقلت لها: "على مقياس من صفر لعشرة، ما مستوى خزَّان الحب لديك الليلة؟"، فقالت لى: "حوالى سبعة"، فسألتها: "ما الذى أستطيع أن أفعله للمساعدة فى ملئه؟"، فقالت لى: "أفضل شىء يمكنك أن تفعله من أجلى الليلة هو أن تقوم بغسل الملابس"، فقلت: "الحب والغسيل! لا أفهم ما العلاقة بينهما؟"".

فقلت له: "هنا تكمن المشكلة، فربما لا تفهم لغة الحب الأساسية لزوجتك، ما لغتك الأساسية للحب؟".

فأجاب بلا تردد: "الاتصال البدنى، وتحديداً الجزء الحميمى من الحياة

الزوجية". فقلت له: "أنصت إلىّ جيداً، إنَّ الحب الذى تشعر به عندما تعبِّر لك زوجتك عن حبِّها عن طريق الاتصال البدنى، هو نفس الحب الذى تشعر به زوجتك عندما تقوم بغسل الملابس لأجلها".

فصاح قائلاً: "أحضر الملابس، سأقوم بغسل الملابس كل ليلة، إذا كان هذا يؤثِّر فى مشاعرها لهذه الدرجة".

وبالمناسبة، إذا لم تكن قد اكتشفت لغتك الأساسية للحب بعد، قم بكتابة قراءات لعبة خزَّان الحب، فعندما يسألك شريكك فى الحياة: "ما الذى أستطيع أن أفعله للمساعدة فى ملء خزَّان الحب الخاص بك؟"، فمن المرجَّح أن تدور اقتراحاتك حول لغتك الأساسية للحب، وربما تطلب أشياء تدخل فى نطاق لغات الحب الخمس جميعاً، ولكن أكثر مطالبك ستتركز على لغة الحب الخاصة بك.

ربما يدور فى ذهن البعض منكم أسئلة حول ما قاله لى "ريموند"، و "هيلين" اللذان يقطنان مدينة "زيون" بولاية "إلينوى"، وقد سألانى قائلين: "كل تلك الأشياء تبدو رائعة يا دكتور "تشابمان"، ولكن ما العمل إذا كانت لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة شيئًا ليس من طبيعتك أن تفعله".

وسأناقش إجابتى عن هذا السؤال فى الفصل العاشر.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

الحب اختيار

كيف يمكن أن يتحدث كل منَّا لغة حب الطرف الآخر عندما يعتريه إحساس بالأذى أو الغضب أو الاستياء نتيجة إخفاقات الماضى؟ تكمن الإجابة عن هذا السؤال فى الطبيعة الجوهرية للبشر؛ فنحن مخلوقات لديها القدرة على الاختيار، وهذا يعنى أننا لدينا القدرة على أن نخطئ فى الاختيار، وقد فعلنا ذلك كلنا؛ فقد قلنا كلمات نقدية، وفعلنا أشياءً مؤلمة، ولسنا فخورين بتلك الاختيارات، رغم أنها كانت مبررة وقت حدوثها، وفعل بعض الاختيارات فى الماضى لا يعنى أننا ينبغى أن نفعلها فى المستقبل، وبدلاً من ذلك يمكننا أن نقول: "أنا آسف، أعرف أننى آذيتك، ولكننى أود أن أجعل الأمر مختلفاً فى المستقبل، وأن أحبّك بلغتك، وألبِّى احتياجاتك"، وأنا أعرف العديد من الزيجات التى تمَّ إنقاذها بعد أن كانت على حافة الطلاق، عندما اختار الزوجان الحب.

إنَّ الحب لا يمحو الماضى، ولكنه يجعل المستقبل مختلفاً؛ فعندما نختار التعبيرات الفعَّالة للتعبير عن الحب باللغة الأساسية للحب لشريكنا فى الحياة، فإننا بذلك نخلق جواً عاطفياً نستطيع أن نتعامل فيه مع صراعات الماضى وإخفاقاته.

أتى"برنت" إلى مكتبى، وكان وجهه جامداً لا تبدو عليه أية مشاعر، ولم يأت بمبادرة منه، ولكن بناءً على طلب منى، فقد كانت زوجته "بيكى" تجلس على نفس المقعد منذ أسبوع، وكانت تبكى بشدة، وبين اهتياجها ودموعها، حاولت أن تخبرنى بأن"برنت" قال لها: "إنه لم يعد يحبها وأنه سيهجرها، وكانت محطمة تماماً".

وبعد أن استعادت رباطة جأشها، قالت: "لقد كنا نعمل معاً على مدى العامين أو الثلاثة الأعوام الماضية، وأعلم أننا لم نكن نقضى الكثير من الوقت معاً كما اعتدنا أن نفعل فى الماضى، ولكننى كنت أعتقد أنَّ لدينا هدفاً مشتركاً، لا أستطيع تصديق

ما يقوله، فقد كان دائماً شخصاً عطوفاً وحريصاً، وكان أباً رائعاً لأبنائنا، فكيف يمكنه أن يفعل ذلك بنا؟".

وكنت أنصت بينما تحكى لى عن زواجها الذى استمر اثنى عشر عاماً، وكانت قصة طالما سمعتها قبل ذلك، لقد عاشا فترة رائعة أثناء الخطوبة، وتزوجا فى أوْج "تجربة الوقوع فى الحب"، وقاما بنفس التغييرات النمطية فى الأيام الأول من حياتهما الزوجية، وسعيا وراء الحلم الأمريكى، وفى الوقت المحدد، هبطا من التحليق العاطفى المصاحب لـ "تجربة الوقوع فى الحب"، ولكنهما لم يتعلما بشكل كافٍ كيف يتحدث كل منهما لغة الحب الخاصة بالطرف الآخر، لقد عاشت بخزّان حبٍّ نصف ممتلئ على مدى السنوات العديدة التالية، وتلقّت تعبيرات حب كافية لأن تجعلها تفكِّر بأن كل شىء كان يسير بالطريقة الصحيحة، بينما كان خزّان الحب لديه هو فارغاً.

فقلت لـ "بيكى" إننى سأرى ما إذا كان "برنت" سيرغب فى التحدث معى، وقلت لـ "برنت" فى اتصال هاتفى: "كما تعلم، قد أتت "بيكى" إلى مكتبى، وأخبرتنى بمعاناتها لما يحدث فى حياتكما الزوجية، وأنا أريد أن أساعدها، ولكن حتى أتمكّن من فعل هذا، أريد أن أعرف ما تفكِّر به".

وافق "برنت" بدون تردد، وهو الآن جالس فى مكتبى، وكان مظهره الخارجى على العكس تماماً من مظهر "بيكى"؛ فقد كانت تبكى بطريقة لا يمكن السيطرة عليها، أما هو فكان رزيناً جداً، وعلى الرغم من ذلك فقد أخذت انطباعاً بأن بكاءه حدث منذ أسابيع أو ربما شهور، وكان بكاء واضحاً، وقد أكَّدت القصة التى قصها علىَّ "برنت" هذا التخمين.

وقال: "ليس الأمر أننى لم أعد أحبها الآن فقط، ولكنى توقفت عن حبّها منذ وقت طويل، ولم أكن أريد بذلك إيذاءها، ولكننا لم نكن قريبين من بعضنا البعض؛ فقد أصبحت علاقتنا بلا معنى، ولم أعد أستمتع بالبقاء معها بعد الآن، ولا أعرف ماذا حدث، أتمنَّى لو كان الأمر مختلفاً، ولكن لم يعد لدىَّ أى مشاعر تجاهها".

لقد كان "برنت" يفكر ويحس بما يفكر، ويحس به مئات الآلاف من الأزواج خلال سنوات حياتهم، إنها فكرة "لم أعد أحبه بعد الآن" الراسخة فى الذهن، والتى تعطى الرجال الحرية العاطفية لأن يبحثوا عن الحب مع شخص آخر، والعكس صحيح بالنسبة للنساء اللائى يستخدمن نفس المبرر.

لقد تعاطفت مع "برنت"؛ لأننى مررت بهذه الحالة، كما مر بها آلاف الأزواج والزوجات؛ حالة الخواء العاطفى، والذى يريد فيها الشخص أن يفعل الشىء المناسب، وألا يؤذى أحداً، ولكنه يُدفع من قِبَل حاجاته العاطفية لأن يبحث عن الحب خارج إطار الحياة الزوجية، ولحسن الحظ أننى اكتشفت فى السنوات الأولى من حياتى الزوجية الفرق بين "تجربة الوقوع فى الحب"، و "الحاجة العاطفية" لأن يشعر الشخص بأنه محبوب؛ فمعظم الأشخاص فى مجتمعنا لم يعرفوا بعد هذا الفرق، ومعظم الأفلام والمسلسلات والمجلّات العاطفية دمجت هذين النوعين للحب، وهكذا زادتنا حيرة على حيرتنا، ولكن فى الحقيقة، يوجد بينهما فرق إلى حد ما.

إنَّ "تجربة الوقوع فى الحب" والتى ناقشناها فى الفصل الثالث فى مستوى الغريزة؛ فلا يتعمد الشخص الوقوع فيها، ولكنها تحدث ببساطة فى السياق الطبيعى لعلاقة الرجل بالمرأة، ويمكن تنميتها أو كبحها، ولكنها لا تنشأ نتيجة اختيار واع، ولا تمتد لفترة طويلة (غالباً سنتين أو أقل)، وتلعب بالنسبة للبشر نفس الدور الذى يلعبه نداء التزاوج بالنسبة للأوز الكندى.

وتلبِّى "تجربة الوقوع فى الحب"، بشكل مؤقت، حاجة الشخص إلى الحب، وتعطينا الإحساس بأن هناك شخصاً ما يهتم بنا، ويحترمنا ويقدِّرنا، وتحلق مشاعرنا عالياً عندما نفكِّر فى أنَّ شخصاً ما يعتبرنا فى المرتبة الأولى فى حياته، وأنه مستعد لأن يكرِّس وقته وجهده خصيصاً من أجل علاقتنا، ولفترة قصيرة بغض النظر عن مدى استمرارها تُلبى حاجتنا للحب، ويمتلئ خزَّان الحب، ونستطيع عندها أن نغزو العالم، ولا يكون هناك شىء مستحيل، وبالنسبة للعديد من الأشخاص تكون هذه هى المرة الأولى التى يعيشون فيها بخزَّان ممتلئ بالحب، ويسبب هذا شعوراً بالسعادة الغامرة.

إنَّ تلبية حاجة زوجتى للحب اختيار أقرره كل يوم،

فلو علمت لغتها الأساسية للحب، واخترت أن

أتحدث بها، فإن هذا سيلبِّى حاجتها العميقة للحب،

ويجعلها تشعر بالأمان فى حبِّى.

وفى وقت ما، نهبط من هذا التحليق العالى إلى عالم الحقيقة، فإذا تعلَّم شريكنا فى الحياة لغتنا الأساسية للحب وتحدّث بها، فإنَّ حاجتنا للحب ستظل فى حالة إشباع، وعلى النقيض، إذا لم يتحدّث شريكنا فى الحياة لغة الحب الخاصة بنا، فإنَّ خزَّان الحب لدينا سيجف تدريجياً، ولن نشعر حينئذ بالحب، وتلبية تلك الحاجة لشريك الحياة هى بمثابة اختيار لنا، فإذا تعلَّمتُ لغة الحب العاطفية لشريكى فى الحياة وتحدثت بها مراراً، فإنَّه سيستمر فى الشعور بالحب، وعندما يفيق من الحالة الخيالية التى يعيش فيها فى "تجربة الوقوع فى الحب"يكون من الصعب أن يفقد هذا الشعور؛ لأن خزَّان الحب لديه سيظل ممتلئاً، وعلى الرغم من ذلك فإذا لم أتعلم لغة الحب الأساسية لشريكى فى الحياة أو لم أختر التحدث بها، عندما يفيق من هذه الحالة العاطفية الرائعة، سيكون لديه الاشتياق الطبيعى لهذه الحاجة العاطفية غير المشبَعة، وبعد سنوات قليلة من الحياة بخزَّان حب خاوٍ، فالأرجح أنه "سيقع فى حب" شخص آخر، ويدور الزمان دورته.

إن تلبية رغبات الحب الخاصة بزوجتى اختيار أقرره كل يوم، فلو علمت لغتها الأساسية للحب، واخترت أن أتحدث بها، فإنَّ هذا سيلبِّى حاجتها العميقة للحب، ويجعلها تشعر بالأمان فى حبى، وإذا فعلت هى الأخرى نفس الشىء من أجلى، فإن هذا سيشبع حاجاتى العاطفية، وسيعيش كلانا بخزَّان حب ممتلئ، وفى حالة الإشباع العاطفى، فإننا سنبذل طاقتنا الخلَّاقة فى مشاريع مفيدة خارج نطاق الحياة الزوجية، بينما نستمر فى الحفاظ على حياتنا الزوجية فى حالة إثارة وتطوُّر.

وبينما تجول كل هذه الأفكار فى عقلى، نظرت مرة أخرى إلى وجه "برنت" الخالى من أى تعبير، وتساءلت ما إذا كان بإمكانى مساعدته، وعلمت بإحساسى أنه من المحتمل أن يكون مرتبطًا بامرأة أخرى بالفعل فى "تجربة الوقوع بالحب"، وتساءلت هل هو فى بداية التجربة أم أنه قد وصل إلى مرحلة التحليق الخيالى، ويهجر القلائل من الرجال الذين يعانون من خواء فى خزَّان الحب لديهم حياتهم الزوجية حتى يجدوا احتمالية لتلبية تلك الحاجة فى مكان آخر.

لقد كان "برنت" أميناً وأوضح أنه مرتبط بعلاقة حب مع امرأة أخرى منذ عدة أشهر، وكان يأمل أن تنتهى تلك المشاعر وأن يستطيع أن يحل مشكلاته مع زوجته، ولكن مشاكله فى البيت قد ازدادت سوءاً، وزاد حبّه للمرأة الأخرى، ولا يستطيع أن يتخيل الحياة بدون حبيبته الجديدة.

لقد تعاطفت مع "برنت" فى مأساته، فهو لم يرد أن يؤذى زوجته أو أطفاله، ولكن فى الوقت ذاته، هو يشعر بأنه يستحق أن يحيا حياة سعيدة، وقد أخبرته بأن الإحصاءات بشأن الزواج للمرة الثانية (تشير إلى أن ٦٠٪ منها تنتهى بالطلاق)، وقد كان مندهشاً لسماعه ذلك، ولكنه كان متأكداً من أنه سيكسر القاعدة، وأخبرته كذلك بالأبحاث التى أُجريت على تأثير الطلاق على الأطفال، ولكنه كان مقتنعاً بأنه سيظل أباً رائعاً لأطفاله، وأنهم سيستطيعون التغلُّب على صدمة الطلاق، وتحدَّثت مع "برنت" عن القضايا التى أطرحها فى هذا الكتاب، وشرحت له الفرق بين تجربة الوقوع فى الحب، والحاجة العاطفية العميقة للشعور بالحب، وشرحت له اللغات الخمس للحب، وأخذت أحفِّزه أن يعطى حياته الزوجية فرصة أخرى، وفى نفس الوقت كنت أعرف أن أسلوبى العقلى والمنطقى فى التحدُّث عن الحياة الزوجية ومقارنتها بهذا الشعور الخيالى الذى يشعر به فى تلك التجربة، يشبه الوقوف ببندقية ضغط هواء (صغيرة) فى وجه سلاح آلى، وقد عبَّر عن امتنانه لاهتمامى، وطلب منى أن أبذل ما بوسعى لمساعدة "بيكى"، وأكَّد لى أنه لا يرى أى أمل فى حياته الزوجية.

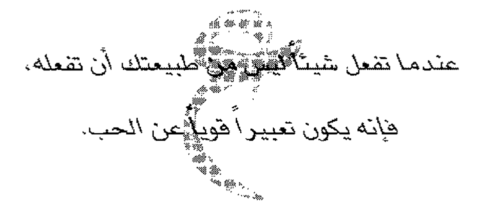
وبعد مرور شهر، تلقَّيت اتصالاً هاتفياً من "برنت"، وأوضح لى أنه يرغب فى التحدُّث إلىَّ مرة أخرى، وعندما دخل مكتبى هذه المرة، كان يبدو منزعجاً بشكل واضح، ولم يكن ذلك الشخص الهادئ الرزين الذى رأيته أول مرة، وكانت المرأة التى يحبّها قد بدأت تفيق من المرحلة العاطفية الخيالية، وبدأت تلاحظ أشياءً لا تعجبها فى شخصية "برنت"، وأخذت تنسحب من علاقتهما، وكان هو محطماً، وكانت الدموع تظهر فى عينيه عندما كان يخبرنى بما كانت تعنيه له، وكيف أنه لم يكن يطيق تجربة إعراضها عنه.

وأنصتُّ إليه بتعاطف لمدة ساعة قبل أن يطلب منى النصيحة، وأخبرته بأننى أهتم لألمه كما أوضحت له أنَّ ما يمر به هو أسى عاطفى طبيعى نتيجة خسارته، وأن هذا الأسى لن ينتهى بين طرفة عين وانتباهتها، كما شرحت له أنه كان من الحتمى أن يمرَّ بهذه التجربة، وذكَّرته بأن من طبيعة "تجربة الوقوع فى الحب" أنها وقتيه، وأننا لابد وأن نهبط من هذا التحليق العاطفى العالى إلى عالم الحقيقة إن آجلاً أم عاجلاً، والبعض يشعر بانتهاء الحب قبل الزواج، والبعض الآخر يشعر بذلك بعد الزواج، واتفق معى فى الرأى بأنه من الأفضل أن يحدث الآن وليس لاحقاً.

وبعض فترة من الزمن، اقترحت عليه أنه ربما تكون هذه الأزمة فرصة جيدة

لأن يذهب هو وزوجته إلى استشارى زواج، وذكَّرته بالحقيقة التى تقول إن الحب العاطفى الذى يستمر طويلاً هو اختيار، وأن الحب يمكن أن يُولد من جديد فى حياته الزوجية إذا تعلَّم هو وزوجته أن يحب كل منهما الآخر بلغة الحب الصحيحة، ووافق على أن يذهب إلى استشارى زواج، وبعد مضىّ تسعة أشهر، غادرا مكتبى وقد دبت الحياة فى زواجهما من جديد، وعندما رأيت "برنت" بعد ثلاث سنوات، قال لى إنه يعيش حياة زوجية رائعة، وقدَّم لى الشكر لمساعدته فى وقت عصيب فى حياته، وأخبرنى بأن حزنه على فقدان المرأة الأخرى التى كان يحبها قد انتهى منذ أكثر من سنتين، وابتسم وقال لى: "إنَّ خزَّان الحب لدىَّ لم يكن أبداً ممتلئاً إلى هذه الدرجة، و "بيكى" هى أسعد امرأة يمكن أن تقابلها فى يوم ما".

ولحسن الحظ، كان "برنت" صاحب الفضل فيما أسمِّيه اختلال "تجربة الوقوع فى الحب"، وبمعنى آخر، أنه لا يقع اثنان فى الحب فى يوم واحد، وكذلك لا ينتهى هذا الشعور عندهما فى يوم واحد، ولا يتطلب الأمر منك أن تكون عالماً فى الاجتماع حتى تكتشف تلك الحقيقة؛ فيمكنك أن تكتشفها ببساطة عن طريق الاستماع إلى الأغانى الشعبية وأغانى الغرب الأمريكى، قد تصادف أن تشعر المرأة التى كان يحبها "برنت" بانتهاء الحب فى علاقتهما فى الوقت المناسب.



خلال الأشهر التسعة التى كان يحضر "برنت" و"بيكى" إلىّ للاستشارة، تناولنا صراعات عديدة لم يتعرضوا لحلِّها من قبل، ولكن المفتاح لإحياء حياتهما الزوجية من جديد كان من خلال اكتشاف كل طرف منهما لغة الحب الأساسية للطرف الآخر واختياره أن يتحدث بها بشكل منتظم.

دعونى الآن أعد إلى السؤال الذى طرحته فى الفصل التاسع، وهو "ماذا لو كانت لغة الحب الخاصة بشريكك فى الحياة شيئاً ليس من طبيعتك أن تفعله؟"، ودائماً ما أطرح هذا السؤال فى ندواتى عن الحياة الزوجية، وإجابتى هى: "ماذا؟".

إنَّ لغة الحب لزوجتى هى "الأعمال الخدمية"، وأحد الأشياء التى أفعلها بانتظام

من أجلها هى أن أقوم بكنس البيت، فهل تعتقد أن كنس البيت شىء طبيعى بالنسبة لى؟ وكانت أمى تجعلنى أكنس البيت أيضاً، فخلال المرحلتين الإعدادية والثانوية، لم يكن يُسمح لى بالذهاب لألعب الكرة يوم الأحد إلا بعد أن أنتهى من كنس البيت بالكامل، وفى تلك الأيام كنت أقول لها: "عندما أخرج من هذا البيت، فإن أحد الأشياء التى لن أفعلها هى كنس البيت، وسأتزوج حتى تقوم زوجتى بهذا".

ولكنى أكنس بيتنا الآن، وأفعل هذا بانتظام، وهناك سبب واحد يجعلنى أكنس البيت وهو الحب، فلا يمكنك أن تدفع لى ما يجعلنى أكنس البيت، ولكنى أفعل هذا من أجل الحب، فعندما تفعل شيئاً ليس من طبيعتك أن تفعله، فإنه يكون تعبيراً قوياً للحب، وزوجتى تعرف أننى عندما أكنس البيت، فإن هذا لا يعنى إلا الحب المحض والصافى بنسبة ١٠٠ ٪، وأتلقَّى الشكر على هذا الشىء!

هل لديك يدان؟ هل تستطيع أن تضعهما بجانب بعضهما؟ والآن تخيَّل أنَّ شريكك فى الحياة بين ذراعيك وأنت تضمه إليك، أراهن أنك لو عانقت شريكك فى الحياة ثلاثة آلاف مرة، فإنه سيبدأ فى الشعور بالارتياح، ولكن فى نهاية الأمر ليس الارتياح هو القضية، ولكنا نتحدث عن الحب، والحب هو شىء تفعله من أجل شخص آخر، وليس شيئاً تفعله لنفسك، ومعظمنا يفعل أشياء كثيرة يومياً ليست من طبيعته، وهى لبعض منَّا، النهوض من الفراش فى الصباح؛ فنحن نتغلب على مشاعرنا عندما ننهض من الفراش، لماذا؟ لأننا نعتقد أنَّ هناك شيئاً ذا قيمة ينبغى أن نفعله فى هذا اليوم، وعادة، قبل أن ينتهى اليوم، نشعر بأنه كان من الجيد أن ننهض من الفراش، فأفعالنا تسبق عواطفنا.

وهذا ينطبق على الحب أيضاً، فنحن نكتشف لغة الحب الأساسية لشريكنا فى الحياة، ونختار أن نتحدث بها بغض النظر عما إذا كانت من طبيعتنا أم لا، ولا نطالب بمشاعر دافئة ومثيرة، ولكننا نختار ببساطة أن نفعل هذا الشىء لراحته، فنحن نرغب فى أن نلبِّى الاحتياجات العاطفية لشريكنا فى الحياة ونتواصل لكى نتحدث لغته للحب، وبهذه الطريقة يتم ملء خزَّان الحب لديه، ومن المرجح أن يُرَد الشىء بمثله، ويتحدث لغة الحب الخاصة بنا، وعندما يفعل هذا، تعود مشاعرنا من جديد، ويبدأ خزان الحب فى الامتلاء.

الحب اختيار، ويمكن لأى من الطرفين أن يبدأ فى هذه العملية اليوم.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

الحب يصنع الاختلاف

الحب ليس هو الحاجة العاطفية الوحيدة لنا؛ فقد لاحظ علماء النفس أنه من بين احتياجاتنا الأساسية حاجتنا إلى؛ الأمان، الثقة بالنفس، والإحساس بالأهمية؛ ولكن الحب يربط بين كل هذه الأشياء.

عندما أشعر بالحب من قِبَل شريكى فى الحياة، يمكننى أن أشعر بالراحة؛ لأننى أعلم أنه لن يلحقنى من الشخص الذى أحبه أى أذى، وأشعر بالأمان فى وجوده، وربما أواجه بعض المخاطر فى مهنتى، أو يكون لدىَّ أعداء فى أى جزء آخر من حياتى، ولكننى أشعر بالأمان مع شريكى فى الحياة.

ويزداد إحساسى بالثقة بالنفس عندما أدرك حقيقة أن شريكى فى الحياة يحبّنى، وقبل كل شىء، إذا كان يحبنى فلابد أن أكون أستحق هذا الحب، ربما قد أعطانى والداى رسائل سلبية أو مختلطة عن قيمتى، ولكن شريكى فى الحياة يعرفنى كشخص بالغ ويحبنى، وحبه لى يبنى احترامى لذاتى، والحاجة إلى الشعور بالأهمية هى القوة العاطفية المحرِّكة للكثير من سلوكياتنا، والحاجة إلى النجاح هى التى تعطى الحياة؛ فنحن نريد أن يكون لحياتنا معنى، ولكل منا مفهومه الخاص عن الطريقة التى يشعر بها أنه مهم، ويعمل جاهداً ليصل لأهدافه، ويعزز إحساسنا بأننا محبوبون من شريكنا فى الحياة من شعورنا بالأهمية،ويكون منطقنا فى هذا: إذا كان هناك شخص ما يحبنى، فلابد أن لى أهمية.

إننى مهم؛ لأننى أحتلُّ قمة ترتيب المخلوقات، وأستطيع التفكير فى أشياء مجرَّدة، وأقوم بتوصيل أفكارى من خلال الكلمات، وأتَّخذ القرارات، ومن خلال الكلمات المطبوعة أو المسجَّلة، يمكننى الاستفادة من أفكار من سبقونى، كما يمكننى الاستفادة من خبرات الآخرين، على الرغم من أنهم عاشوا فى عصور

وثقافات مختلفة، وأمرُّ بتجربة موت أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء؛ فأعرف أنَّ هناك وجوداً بعد هذا العالم المادى، وأكتشف أنه فى كل الثقافات، يعتقد الناس فى وجود عالم روحانى، ويحس قلبى أنَّ هذا حقيقى، على الرغم من أنَّ عقلىالذى قد دُرِّب على الملاحظة العلمية يطرح أسئلة دقيقة.

إننى مهم، وتلك الحياة لها قيمة، وثمة هدف أسمى أريد أن أومن به، ولكنى ربما لا أشعر بهذه الأهمية إلا بعد أن يعبِّر لى شخص ما عنها، وعندما يبذل شريكى فى الحياة وقته وطاقته وجهده لى بكل الحب، تملؤنى الثقة بأننى مهم، وبدون الحب، ربما أقضى عمرى كله بحثاً عن الأهمية والإحساس بالذات والأمان، عندما أمر بتجربة الحب، فإنه يؤثر فى كل تلك الاحتياجات بشكل إيجابى، فلدى الحرية الآن لتطوير قوتى، والشعور بأمان أكثر بإحساسى بقيمتى الذاتية، وأستطيع الآن إظهار قوتى بدلاً من أن أكون مشغولاً باحتياجاتى الخاصة، فدائماً ما يحرر الحب الحقيقى الشخص.

وفيما يتعلق بالحياة الزوجية، إذا لم نشعر بالفعل بأننا محبوبون، فستتعاظم اختلافاتنا، ونصل للنقطة التى نرى فيها أنَّ الطرف الآخر مصدر تهديد لسعادتنا، فنحارب من أجل قيمتنا الذاتية وأهميتنا، وبذلك تصبح الحياة الزوجية ساحة حرب بدلاً من أن تكون ملجأً للأمان.

وليس الحب هو الحل لكل شىء، ولكنه يخلق جواً من الأمان يمكن أن نبحث فيه عن حلول لتلك الأشياء التى تؤرِّقنا، وفى أمان الحب، يمكن أن يناقش الزوجان الخلافات دون أن يدين أحدهما الآخر، وبذلك تنتهى الصراعات، ويستطيع الشخصان اللذان بينهما اختلافات تعلُّم أن يعيشا معاً فى تآلف، ونتعلم كيف يحقق كل منَّا أفضل شىء للطرف الآخر، وتلك هى منافع وهبات الحب.

ويتطلب منك قرار أن تحب شريكك فى الحياة إرادة هائلة، ولكن من خلال تعلُّم لغة الحب الخاصة به، فإن ذلك يجعل هذه الإرادة أمراً واقعاً، ويؤدى الحب بالفعل إلى الإحساس "بأن العالم يدور من حولك"، أو على الأقل كان هكذا بالنسبة لـ "جين" و"نورم".

لقد سافرا ثلاث ساعات حتى يصلا إلى مكتبى، وكان واضحاً أن "نورم" لم يكن يرغب فى المجىء إلى هنا، ولكن "جين" أجبرته عن طريق تهديده بأنها ستهجره (لا أوصى بهذا الأسلوب، ولكن الناس لا يعرفون توصياتى إلا بعد أن يأتوا لرؤيتى)، لقد امتدت حياتهما الزوجية لخمسة وثلاثين عاماً، ولم يذهبا إلى استشارى زواج

من قبل.

كانت "جين" هى من بدأت المحادثة، حين قالت: " أريدك أن تعرف شيئين فى البداية يا دكتور "تشابمان" قبل كل شىءنحن لا نعانى من أية مشكلة مالية؛ فقد كنت أقرأ فى إحدى المجلات أنَّ النقود هى أكبر مشكلة فى الزواج، وهذا ليس صحيحاً بالنسبة لنا؛ فقد عملنا معًا خلال سنوات عمرنا، ودفعنا ثمن البيت والسيارة، وليست لدينا أية مشاكل مادية، والأمر الثانى الذى أريد أن أخبرك به هو أننا لا نتجادل؛ فقد سمعت صديقاتى يتحدثن عن جدالهن مع أزواجهم طوال الوقت، أما نحن فلم نتجادل أبداً، لا أستطيع أن أتذكَّر آخر مرة تجادلنا فيها، فنحن متفقان على أن الجدال لا طائل من ورائه؛ ولذلك لا نتجادل".

وقد أُعجبت كاستشارىبإيضاح "جين" للأمر، وكنت أعرف أنها تريد أن تدخل مباشرة فى لب الموضوع، وقد كان واضحًا أنها فكرت جيداً فى شرحها للأمر، وأرادت أن تتأكَّد من أننا لن نقع فى مشكلة عدم وجود مشكلة، وأن تستغل الساعة بذكاء.

واستطردت حديثها قائلة: "وتكمن المشكلة فى أننى لا أشعر بأى حب من جانب "نورم"؛ فقد أصبحت الحياة روتينية بالنسبة لنا، فنحن نستيقظ فى الصباح وننطلق إلى عملنا، وخلال فترة الظهيرة، يفعل بعض الأشياء الخاصة به، وأفعل بعض الأشياء الخاصة بى، وعادة ما نتناول العشاء معاً، ولكننا لا نتحدث، فهو يشاهد التلفاز بينما نتناول العشاء، وبعد تناول العشاء، يقضى بعض الوقت فى عمل بعض الأشياء التافهة فى الدور الأرضى، ثم ينام أمام التلفاز، حتى أقول له إنَّ الوقت قد حان للنوم، هذا هو البرنامج اليومى الذى نقوم به على مدار خمسة أيام أسبوعياً، وفى يوم السبت، يلعب الجولف فى الصباح، ويعمل فى الحديقة فى فترة الظهيرة، ونخرج لتناول العشاء مع زوجين آخرين ليلة السبت، ويتحدث معهم، ولكن بمجرد أن نركب السيارة، ينتهى الكلام، وما إن ندخل البيت، ينام أمام التلفاز حتى نذهب للفراش، وفى صباح يوم الأحد، نذهب إلى دار العبادة"، وأكَّدت ذلك قائلة: "دائماً ما نذهب إلى دار العبادة صبيحة يوم الأحد، وبعد ذلك، نخرج لتناول الغداء مع بعض الأصدقاء، وعندما نصل إلى البيت، ينام أمام التلفاز طيلة ظهيرة يوم الأحد، وغالباً ما نعود إلى دار العبادة يوم الأحد ليلاً، ثم نعود للبيت، ونتناول الفشار، وبعد ذلك نأوى لفراشنا، هذا هو برنامجنا الأسبوعى، هذا كل شىء بشأنه، نحن نشبه رفيقى حجرة يعيشان فى نفس البيت، لا يحدث شىء

بيننا على الإطلاق، ولا أشعر بأى حب من ناحيته؛ ليس هناك دفء وليست هناك مشاعر، ولا يوجد إلا خواء وموت، ولا أعتقد أنه بإمكانى الاستمرار على هذا الحال بعد الآن".

ومع الوقت، بدأت "جين" بالبكاء، فأعطيتها منديلاً ورقيًا ووجهت ناظرىَّ إلى "نورم"، وكان تعليقه الأول هو: "أنا لا أفهمها"، وبعد فترة صمت قليلة، استطرد قائلاً: "لقد فعلتُ كل شىء أعرفه لإظهار حبى لها، ولاسيما خلال العامين أو الأعوام الثلاثة الماضية الأخيرة عندما كانت تشتكى كثيراً من هذا، ولم يبد أن أىَّ شىء يجدى نفعاً، ورغم كل ما كنت أفعله، استمرَّت فى الشكوى من أنها تشعر بأنها غير محبوبة، ولا أعرف ما الذى أفعله أكثر من ذلك".

ويمكننى القول إن "نورم" كان محبطاً وغاضباً، فسألته: "ما الذى كنت تفعله لإظهار حبك لـ"جين"؟".

فقال: "حسناً،أحد الأشياء هو أننى كنت أعود من العمل إلى البيت قبلها؛ ولذلك أنا من يقوم بإعداد العشاء كل ليلة، وفى الحقيقة إن رُمت الصدق غالباً ما يكون العشاء جاهزاً عندما تصل إلى البيت أربع ليالٍ أسبوعياً، والليلة الأخرى، نذهب لتناول العشاء فى الخارج، وبعد تناول العشاء، أقوم بغسل الأطباق ثلاث ليال أسبوعياً، والليلة الأخرى يكون لدىَّ اجتماع، ولكننى أغسل الأطباق ثلاث ليال أسبوعياً بعد انتهاء العشاء، وأقوم بكل أعمال الكنس؛ لأنها تعانى من ألم فى ظهرها، وأقوم بكل الأعمال الخاصة بالحديقة؛ لأنها تنفر من الغبار، وأقوم بترتيب الملابس عندما تخرج من المجفف".

وأخذ يخبرنى بأشياء أخرى يفعلها من أجل "جين"، وعندما انتهى من ذلك، تساءلت:"ماذا تفعل هذه المرأة؟ فتقريباً لم يتبق لها شىء".

فاستكمل "نورم" حديثه قائلاً: "إننى أفعل كل هذه الأشياء؛ لأظهر لها أننى أحبها، ورغم ذلك فهى تجلس هناك وتقول لك ما ظلَّت تقوله لى خلال عامين أو ثلاثة أعوام ماضية؛ وهو أنها تشعر بأننى لا أحبها، ولا أعرف ما الذى أفعله غير ذلك من أجلها.

وعندما تحولت مرة أخرى إلى "جين"، قالت: "كل هذه الأشياء جميلة يا دكتور "تشابمان"، ولكننى أريد منه أن يجلس "على الأريكة ويتحدث معى"؛ فنحن لا نتحدث على الإطلاق، لم نتحدث طوال ثلاثين سنة، فهو دائماً يغسل الأطباق، أو يكنس البيت، أو يقص الحشائش أو يفعل أى شىء آخر، أريده أن يجلس على الأريكة

معى ويمنحنى بعضاً من وقته، وينظر إلىَّ، ويتحدث معى عنا وعن حياتنا".

كانت "جين" تبكى مرة أخرى، وقد كان واضحاً لى تماماً أنَّ لغة الحب الخاصة بها هى "تكريس الوقت"، وأنها فى حاجة ماسة إلى الاهتمام؛ فقد كانت تريد أن تعامل كشخص وليس كشىء، ولم يلبِّ انشغال "نورم" حاجتها العاطفية، وبينما كان الكلام يمتد بينى وبين "نورم"، اكتشفت أنه لا يشعر بأنه محبوب هو الآخر، ولكنه لم يكن يتحدث عن هذا الأمر، وكان يعلل هذا بقوله: "إذا كنت متزوجاً منذ خمسة وثلاثين عاماً، وفواتيرك يتم دفعها، ولا تتجادل أنت وزوجتك، فما الذى تريده أكثر من ذلك؟"، كان هذا رأيه، ولكن عندما قلت له: "ماذا تعنى الزوجة المثالية بالنسبة لك؟ إذا كان بإمكانك أن تكون لديك زوجة مثالية، فما مواصفاتها؟"، فى البداية نظر فى عينى مباشرة، ثم قال: "هل تريد أن تعرف حقاً؟".

فقلت له: "نعم".

فجلس على الأريكة وشبك بين ذراعيه إلى صدره، وسرَت ابتسامة كبيرة فى وجهه، وقال: "لقد كنت أحلم بهذا، الزوجة المثالية بالنسبة لى هى الزوجة التى تعود إلى البيت فى فترة الظهيرة، وتعد العشاء، وأنا أعمل فى الحديقة، فتناديني لأتناول العشاء، وبعد تناول العشاء، تغسل الأطباق، وربما أساعدها فى هذا، ولكنها تكون هى المسئولة عن هذا، وتخيط الأزرار التى تقع من قميصى".

ولم تتمالك "جين" نفسها أكثر من ذلك، فتحوَّلت إليه وقالت: "إننى لا أصدِّقك؛ فقد أخبرتنى بأنك تحب الطهى"، فرد عليها "نورم" قائلاً: "أنا لا أمانع أن أطهو، ولكن الرجل هنا يسألنى عن الزوجة المثالية".

وعلمت أنَّ لغة "نورم" الأساسية للحب هى بلا شك "الأعمال الخدمية"، لماذا فى رأيك قام "نورم" بعمل كل هذه الأشياء من أجل "جين"؟ لأن هذه هى لغة الحب الخاصة به، وهو يعتقد أنَّ هذه هى طريقة إظهار الحب للآخرين؛ عن طريق عمل بعض الأشياء من أجلهم، ولكن المشكلة كانت تكمن فى أنَّ هذه ليست لغة الحب الأساسية بالنسبة لـ "جين"، فلم تكن هذه الأشياء تعنى لها من الناحية العاطفية ما تعنى له إذا فعلتها من أجله.

وهنا انكشفت الحقيقة لـ"نورم"، وكان أول شىء قاله: "لماذا لم يخبرنى أحد بهذا منذ ثلاثين سنة؟ فقد كان بإمكانى أن أجلس معها على الأريكة وأتحدث معها لمدة خمس عشرة دقيقة كل ليلة بدلاً من أن أفعل كل هذه الأشياء".

وتحوَّل إلى "جين" وقال لها: "للمرة الأولى فى حياتى، أفهم أخيراً ما كنت

تعنيه عندما تقولين: "إننا لا نتحدث"، فلم أستطع أبداً فهم ذلك، وقد كنت أعتقد أننا كنَّا نتحدث دائماً؛ فقد كنت أسألك: "هل نمت جيداً؟". كنت أعتقد أننا كنا نتحدث، ولكن فهمت الآن؛ فلقد كنت تريدين أن نجلس على الأريكة لخمس عشرة دقيقة كل ليلة ينظر كل منَّا للآخر ونتحدث، والآن أفهم ما كنت تقصدينه، وأفهم لماذا هو مهم لك إلى هذه الدرجة؛ فهذه هى لغة الحب الأساسية لك، وسأبدأ منذ الليلة، وسأجلس معك خمس عشرة دقيقة على الأريكة للسنوات الباقية من عمرى. ويمكنك أن تثقى فى ذلك".

وتحوَّلت "جين" إلى "نورم" وقالت: "سيكون هذا رائعاً جداً، ولا أمانع أن أعد لك العشاء، ولكن ينبغى أن يتأخر قليلاً عن الموعد المعتاد؛ لأننى أعود من العمل متأخرة عنك، ولكن ليس لدىَّ مانع فى إعداد العشاء، وسأحب أن أخيط أزرار قميصك، فلم تكن تتركهم طويلاً حتى أقوم بحياكتها، وسأغسل الأطباق لبقية حياتى إذا كان هذا يشعرك بالحب".

وعاد كل من "جين" و "نورم" إلى البيت، وبدأ كل منهما يحب الآخر بلغة الحب الصحيحة، وفى غضون أقل من شهرين، كانا يعيشان شهر العسل الثانى لهما، واتَّصلا بى هاتفياً من "جزر البهاما"؛ ليخبرانى بأنَّ حياتهما الزوجية قد تغيَّرت بشكل جذرىٍّ.

هل يمكن أن يُبعث الحب العاطفى فى الحياة الزوجية من جديد؟ خمِّن ذلك، إنَّ المفتاح لذلك هو تعلُّم لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة واختيار التحدُّث بها.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدنى

حُب غير المحبوب

كان يـوم سبت جميل من أيام شهر سبتمبر، وكنت أتنزَّه أنا وزوجتى فى حدائق "رينولدا"، ونستمتع بالنباتات التى جُلب بعضها من أنحاء متفرقة من العالم، وكان R.J.Renolds وهـو أحد أقطاب التبغ هو من قـام بإنشاء تلك الحدائق كجزء من ممتلكاتـه الريفيـة، ولكنها الآن جزء من حـرم جامعـة Wake Forest، وكنا قد تجاوزنـا حديقة الأزهـار فقط عندما لاحظـت أن "آن"، وهى سيدة بـدأت تأتينى للاستشارة منذ أسبوعين، كانت تقترب منا، كانت تنظر إلى أسفل للأحجار الصغيرة الموجـودة فى الممر، وكان يبدو عليها أنها مستغرقة فى تفكير عميق، وعندما ألقيت عليها التحية، فزعـت فى البداية ثم رفعت رأسها وابتسمت، وقدَّمتها لـ"كارولين"، وتبادلنـا النكات وبعد ذلك وبـدون مقدمات سألتنى أحد أكثر الأسئلة العميقة التى سمعتها: "هل من الممكن أن تحب شخصاً تكرهه يا دكتور "تشابمان"؟".

وكنـت أعرف أنها طرحت هذا السؤال إثر الشعور بألم عميق، وأنَّ هذا السؤال يستحـق إجابة واعية، كما كنت أعرف أننى سألقاهـا خلال الأسبوع التالى لجلسة استشـارة أخرى، ولهذا قلت لها: "إن هـذا أحد أكثر الأسئلة التى تحتاج إلى تفكير عميـق يـا "آن"، فلِمَ لا نناقشه الأسبـوع القادم؟"، ووافقت علـى ذلك، واستكملت أنـا و "كارولين" نزهتنا، ولكن ظل سـؤال "آن" فى عقلى، وبعد ذلك وبينما كنا فى طريقنـا إلى البيـت ناقشت أنا و"كارولـين" هذا السؤال، وفكرنا فـى الأيام الأولى منحياتنـا الزوجيـة، وتذكَّرنا أننا مررنـا كثيراً بمشاعر الكراهيـة، وكانت عبارات الإدانـة التـى يوجهها كل منا للآخر تسبـب الألم، وفى أعقـاب الألم يأتى الغضب، ويتحـول الغضب المكبوت داخلياً إلى كراهيـة، ولكن ما الذى جعل الأمر مختلفاً فى حالتنـا؟ لقـد علمنا معًـا أن السبب كان اختيار الحـب؛ فقد أدركنا أننـا إذا ظللنا

نعيش أسلوب حياة الإدانة والأمر، فإننا سندمِّر حياتنا الزوجية، ولحسن الحظ، فقد تعلمنا خلال عام أن نناقش خلافاتنا دون أن يدين كل منا الآخر، وأن نتَّخذ قراراتنا دون أن ندمِّر وحدتنا، وتعلمنا كذلك كيف نقدِّم اقتراحات بنَّاءة دون أن تكون فى صورة أمرية، وأخيراً كيف يتكلم كل منا لغة الحب الأساسية للطرف الآخر (وقد كتبت معظم هذه الخبرات فى أحد الكتب التى كتبتها فى بداياتى: (Toward a Growing Marriage مطبعة Moody)، وقد اتَّخذنا قرارنا باختيار الحب وسط مشاعر سلبية لدى كل طرف تجاه الطرف الآخر، وعندما بدأ كل طرف منا بالتحدُّث بلغة الحب الأساسية للطرف الآخر، بدأت المشاعر السلبية بالغضب والكراهية فى الاضمحلال.

ورغم هذا، فقد كانت حالتنا مختلفة عن حالة "آن"؛ فقد كنت و"كارولين" راغبيْن فى التعلُّم والتطور، ولكنى علمت أن زوج "آن" لم يكن كذلك، فقد أخبرتنى "آن" الأسبوع الماضى أنها توسلت إليه كى يذهب إلى استشارى زواج، وألحَّت عليه أن يقرأ كتاباً أو يسمع شريطاً عن الحياة الزوجية، ولكنه رفض كل جهودها بشأن التطور، وكان موقفه كما أخبرتنى: " إننى لا أعانى من أى مشكلة، بل أنت من لديه مشاكل"، وكان يعتقد أنه محق، وأنها مخطئة، وكان الأمر بهذه البساطة بالنسبة له، واغتال مشاعر الحب لديها عبر السنوات بنقده وإدانته المستمرين، وبعد عشرة أعوام من الحياة الزوجية، استُنفدت طاقتها العاطفية، ودُمِّر تقريباً إحساسها بقيمتها الذاتية، هل كان هناك أى أمل فى نجاح حياة "آن" الزوجية؟ هل بإمكانها أن تحب زوجاً غير محب؟ هل سيتجاوب مع حبها فى يوم ما؟

كنت أعلم أن "آن" ملتزمة من الناحية الدينية بشكل كبير، وأنها كانت تحضر إلى دار العبادة بانتظام؛ فظننت أنه ربما يكون أملها الوحيد فى استمرار حياتها الزوجية هو فى عقيدتها.

وقد بدا لى أن هذا التحدى الكبير الذى كُتب منذ نحو ألفى عام ربما يكون هو السبيل الذى كانت "آن" تبحث عنه، ولكن هل بإمكانها أن تنفِّذه؟ وهل بإمكان أى شخص أن ينفِّذه؟ هل بإمكانها أن تحب شريكها فى الحياة الذى يكرهها؟ وهل يمكنها أن تحب من لعنها، وأساء إليها، وصرَّح لها بمشاعر الاحتقار والكراهية التى يكنّها لها؟ وإذا استطاعت فعل ذلك، هل سيكون هناك تعويض؟ هل يمكن أن يتغير زوجها فى يوم ما ويبدأ فى التعبير عن حبه واهتمامه بها؟ ولقد كنت مندهشاً من العبارة التالية من الخطب القديمة: "أعط، وسوف يعطى لك، ويمكن أن أعطيك

معياراً جيداً، اظلم وتكبر، ولسوف يرد إليك؛ لأنه كما تدين تدان".

هل يمكن لهذه القاعدة القديمة لحب الشخص غير المحبوب أن تؤتى ثمارها فى زواج استمرَّ لمدة طويلة كزواج "آن"؟ قد قررت أن أقوم بتجربة، وافترضت افتراضاً وهو أنه إذا استطاعت "آن" أن تتعلم لغة الحب الأساسية لزوجها، وتحدَّثت بها لفترة من الزمن لدرجة أن حاجته العاطفية للحب تم تلبيتها، فإنه سيتجاوب معها فى النهاية ويبدأ فى التعبير عن حبه لها، وتساءلت، هل سينجح هذا؟

التقيت بـ"آن" الأسبوع التالى، وأنصتُّ إليها ثانية وهى تحكى المرارات التى تعيشها فى حياتها الزوجية، وفى نهاية سردها لتلك الأشياء، طرحت علىَّ السؤال الذى سألتنى إياه فى حدائق رينولدا مرة أخرى، ووضعته هذه المرة فى صيغة تقريرية: "لا أعرف فقط يا دكتور "تشابمان" ما إذا كان بإمكانى أن أحبه فى يوم ما مرة أخرى بعد أن فعل كل هذا بى".

فسألتها: "هل تكلمت مع أى من أصدقائك حول وضعك هذا؟".

فقالت: "تكلمت مع اثنتين من أعز صديقاتى، وتحدثت قليلاً مع غيرهما".

"وماذا كان ردهما؟".

فقالت: "اتركيه، لقد قالوا لى جميعا اتركيه؛ لأنه لن يتغير، وإننى ببساطة أطيل معاناتى، ولكنى لا أستطيع أن أحمل نفسى على فعل هذا يا دكتور "تشابمان"، وربما ينبغى لى أن أفعله، ولكنى لا أستطيع تصديق أن هذا هو الشىء الصحيح لأن أفعله".

فقلت لها: "يبدو لى أنك منقسمة بين معتقداتك الدينية والأخلاقية التى تخبرك بأنه من الخطأ أن تتحللى من زواجك، وبين ألمك العاطفى الذى يخبرك بأنَّ التحلل من هذا الزواج هو الوسيلة الوحيدة للنجاة".

"هذا صحيح تماماً يا دكتور "تشابمان"، وهذا بالضبط ما أشعر به، ولا أعرف ما ينبغى لى أن أفعله".

عندما يكون مستوى الخزَّان منخفضاً، لا تكون لدينا مشاعر حب تجاه شريكنا فى الحياة، ولكننا بُبساطة نعانى من الخواء والألم.

فقلت لها: "أنا متعاطف بشدة مع معاناتك، فأنت فى موقف عصيب جداً، وأتمنَّى أن لو كان بإمكانى أن أمنحك حلاً سهلاً، ولكن للأسف لا أستطيع، فمن المرجَّح أن كلا الخيارين اللذين ذكرتهماالتحلل من الزواج أو البقاء فيه سيسبب لك قدراً كبيراً من الألم، وقبل أن تتخذى قرارك، لدى فكرة ما ولست متأكداً ما إذا كانت ستنجح أم لاولكننى أود منك أن تحاولى، وأنا أعرف من خلال ما أخبرتنى به بأن عقيدتك الدينية مهمة جداً بالنسبة لك، وأنك تحترمين التعاليم الدينية بدرجة كبيرة".

فأومأت برأسها مؤكدة ما أقول، فاستطردت قائلاً: "أريد أن أقرأ عليك شيئاً، وأعتقد أنه ينطبق على حياتك الزوجية"، وبدأت أقرأ بتمهل وتأمل.

"أقول لكم يا من تستمعون إلىَّ: "أحبوا أعداءكم، قدِّموا المعروف لمن يكرهونكم، باركوا لاعنيكم، صلُّوا من أجل من يسيئون إليكم...،عاملوا الآخرين كما تحبون أن يعاملوكم، إذا أحببتم من يحبونكم، فما فضلكم حينئذٍ؟ فـ "المخطئون" أيضاً يحبون من يحبهم".

وتساءلت: "ألا يبدو أن هذا ينطبق على زوجك؟ هل يعاملك كعدو بدلاً من أن يعاملك كصديق؟".

فأومأت برأسها مؤكدة ما أقول.

فسألتها: "هل لعنك فى يوم ما؟".

"العديد من المرَّات".

"هل أساء معاملتك فى يوم ما؟".

"فى معظم الأحيان".

"وهل أخبرك بأنه يكرهك؟".

"نعم".

"إذا كنت راغبة يا "آن"، فأنا أود أن أقوم بتجربة، وأرى ماذا يحدث لو طبَّقنا هذا المبدأ على حياتك الزوجية، ودعينى أشرح ما أعنيه"، وبدأت أشرح لـ"آن" مفهوم الخزَّان العاطفى، وحقيقة أنه عندما يكون مستوى الخزَّان منخفضاً كما هو الحال بالنسبة لها فلا تكون لدينا مشاعر حب تجاه شريكنا فى الحياة، ولكننا ببساطة نعانى الخواء والألم؛ وحيث إن الحب حاجة عاطفية أساسية، فربما يكون نقصه أعمق ألم عاطفى نشعر به، وقلت لها إنَّه إذا استطاع كل منَّا أن يتعلم لغة الحب العاطفية الأساسية للطرف الآخر، يمكن لهذه الحاجة العاطفية أن تُلبَّى، وأن

تولِّد المشاعر الإيجابية من جديد.

وسألتها: "هل يعنى هذا لك شيئًا؟".

"لقد وصفت للتو حياتى يا دكتور "تشابمان"، ولم أرها بمثل هذا الوضوح من قبل، لقد وقعنا فى الحب قبل الزواج، ولكن لم يمض على زواجنا فترة قصيرة حتى هبطنا من هذا التحليق العالى، ولم يعرف أى منَّا كيف يتحدث لغة الحب الأساسية للطرف الآخر، وظل خزَّان الحب لدى خاوياً لفترة طويلة، وأنا متأكدة من أنَّ خزَّانه أيضاً كان خاوياً، ولو كنت فهمت هذا منذ البداية، ربما لم يكن شىء من هذا قد حدث".

فقلت لها: "لا نستطيع أن نعود بالزمن للوراء يا "آن"، ولكن كل ما نستطيع أن نفعله هو أن نحاول أن نجعل المستقبل مختلفاً، وأقترح عليك أن تستمر التجربة لستة أشهر".

فقالت: "سأحاول فعل أى شىء".

وأحببت روحها الإيجابية، ولكنى لم أكن متأكداً ما إذا كانت قد أدركت مدى صعوبة التجربة".

وقلت لها: "دعينا نبدأ بتحديد هدفنا، إذا أمكنك بعد ستة أشهر أن تحققى أمنيتك الغالية، فما تكون تلك الأمنية؟".

وظلت "آن" صامتة لبرهة، ثم قالت بتأمُّل: "أتمنَّى أن أرى "جلين" يحبنى ثانية، ويعبِّر لى عن هذا الحب، ويقضى وقته معى، وأتمنَّى أن نفعل بعض الأشياء معاً وأن نذهب إلى بعض الأماكن معاً، وأتمنَّى أن أراه مهتماً بعالمى، وأن نتحدث عندما نخرج لتناول الطعام، وأن ينصت إلى، كما أتمنى أن يقدِّر أفكارى، وأن نخرج معاً فى نزهات ونستمتع بوقتنا، وأتمنَّى أن أرى أنه يقدر حياتنا الزوجية أكثر من أى شىء آخر".

وتوقفت "آن" لفترة، ثم أردفت قائلة: "ومن جانبى، أتمنى أن تكون لدىَّ مشاعر إيجابية ودافئة تجاهه مرة ثانية، وأن أحترمه ثانية، وأن أكون فخورة به؛ لأنه ليست لدى تلك المشاعر فى الوقت الحاضر".

وبينما كانت "آن" تتكلم، كنت أكتب، وعندما أنهت كلامها، قرأت بصوت عالٍ ما قالته، وقلت لها: "يبدو أنَّ هذا هدفٌ جميل وعظيم، ولكن هل هذا ما تريدينه حقاً يا "آن"؟".

فقالت: "فى الوقت الحاضر، يبدو هذا الهدف مستحيلاً، ولكن هذا ما أريد أن

أراه يتحقق أكثر من أى شىء آخر".

فقلت لها: "إذن، دعينا نتَّفق على أن يكون هذا هدفنا، وخلال ستة أشهر، نريد أن نرى أنك و"جلين" تربطكما علاقة حب من هذا النوع.

والآن، دعينى أفترض افتراضاً، وسيكون الهدف من تجربتنا هذه هو إثبات ما إذا كان هذا الافتراض صحيحاً أم لا. لنفترض أنه إذا تمكَّنت من التحدث بلغة "جلين" الأساسية للحب باستمرار لمدة ستة أشهر، سيأتى وقت ما خلال هذه الفترة وتُلبِّى حاجته العاطفية للحب، وعندما يمتلئ خزَّانه العاطفى، سيبدأ فى تبادل مشاعر الحب معك، ويقوم هذا الافتراض على فكرة أنَّ حاجتنا العاطفية للحب هى أعمق الحاجات العاطفية لدينا، وعندما يلبِّى شخص ما هذه الحاجة لنا، فإننا سنتفاعل معه بشكل إيجابى.

ولعلك تدركين أنَّ هذا الافتراض يضع على عاتقك أخذ المبادرة فى كل شىء؛ فـ"جلين" لا يحاول إنجاح هذا الزواج، ولكنك أنت من تحاولين ذلك، وهذا الافتراض يفيد أنه إذا استطعت أن تضعى كل طاقاتك فى الاتجاه الصحيح، فإنه ستكون هناك فرصة سانحة لـ"جلين" فى النهاية لأن يتبادل هذا الأمر معك". وقرأت الجزء الآخر من التعاليم الدينية، والتى تقول: "أعط، وسوف يُعطى لك، ويمكن أن أعطيك معياراً جيداً، اظلم وتكبَّر وتجبَّر، ولسوف يُرد إليك؛ لأنه كما تدين تدان".

وحسبما يتراءى لى، فإن هذا يعتبر مبدأً عاماً، وليس طريقة لاستغلال البشر، وبشكل عام، فإنه عندما تكون لدينا مشاعر العطف تجاه البشر؛ فستكون لديهم تلك المشاعر تجاهنا أيضاً، وهذا لا يعنى أننا يمكن أن نجعل شخصاً ما عطوفاً تجاهنا بأن نكون عطوفين تجاهه؛ فنحن كيانات مستقلة؛ ولذلك، يمكننا أن نرفض الحب أو نعرض عنه أو حتى نحتقره، وليس هناك ضمان على أن "جلين" سيستجيب لما ستفعلينه لإظهار الحب له، ولكن يمكننا القول إن هناك إمكانية كبيرة لذلك". (لا يمكن للاستشارى أبداً أن يتوقع بكل التأكيد سلوك أحد الأشخاص، وطبقاً لأحد الأبحاث والدراسات المتعلقة بالشخصية، يمكن للاستشارى فقط أن يتوقع الطريقة التى يحتمل أن يستجيب بها أحد الأفراد لموقف محدد).

وبعد أن اتَّفقنا على هذا الافتراض، قلت لـ"آن": "والآن، دعينا نناقش لغتك الأساسية للحب، وكذلك لغة "جلين"، وقد استخلصت مما ذكرته لى بالفعل أنه ربما تكون لغتك الأساسية للحب هى تكريس الوقت، فما رأيك فى هذا؟".

أعتقد هذا يا دكتور "تشابمان"؛ ففى الأيام الأولى من تعارفنا، كنا نقضى وقتاً معاً؛ وكان "جلين" يصغى إلىَّ، وكنا نتحادث معاً لساعات طوال، ونفعل الأشياء معاً، وكنت أشعر بالفعل بأننى محبوبة، وأتمنَّى أن يعود هذا الجزء من حياتنا أكثر من أى شىء آخر، فعندما نقضى الوقت معاً، أشعر بأنه يهتم بى حقاً، ولكن عندما يشغل نفسه بعمل أشياء أخرى دائماً، ولا يكون لديه وقت للتحدث، أو لفعل أى شىء معى، أشعر وكأن مشاريعه ونشاطاته الأخرى أكثر أهمية بالنسبة له من علاقتنا".

وسألتها: "وما لغة "جلين" الأساسية للحب من وجهة نظرك؟".

"أعتقد أنها الاتصال البدنى، ولاسيما الجزء الحميمى منها، وقد علمت ذلك عندما شعرت بأنه يحبنى أكثر وكان هذا عندما كنا متفاعلين أكثر فى العلاقة الحميمية، فقد كان سلوكه مختلفاً، وأعتقد أن هذه هى لغة الحب الأساسية له يا دكتور "تشابمان".

"هل شكا ذات مرة من الطريقة التى تتحدثين بها معه؟".

"حسناً، إنه يقول إننى ألح عليه طوال الوقت، وإننى لا أدعمه، وإننى دائماً ما أعارض أفكاره".

فقلت لها: "إذن، دعينا نفترض أن "الاتصال البدنى" هى لغته الأساسية للحب، وأن "كلمات التأكيد" هى لغته الثانوية للحب، والسبب الذى يجعلنى أقترح الثانية هو أنه إذا كان يشكو من الكلمات السلبية، فإن الكلمات الإيجابية ستكون مهمة بالنسبة له بكل وضوح.

والآن، دعينى أقترح خطة لاختبار افتراضنا، ماذا يحدث لو ذهبت إلى البيت وقلت لـ"جلين": "لقد كنت أفكر فى حالنا، وقررت أن أكون زوجة أفضل لك؛ ولذلك إذا كان لديك أى اقتراحات فيما يتعلق بالطريقة التى يمكن أن أكون بها زوجة أفضل، فأريدك أن تعلم أننى مستعدة لسماعها، ويمكنك أن تخبرنى بها الآن، أو أن تفكر فى هذا وتخبرنى بما توصلت إليه، ولكنى أود حقاً أن أحاول أن أكون زوجة أفضل"، وتقبَّلى رده ببساطة، سواء أكان إيجابياً أو سلبياً كمعلومة وستخبره هذا العبارة المبدئية بأن هناك شيئاً مختلفاً سيحدث فى علاقتكما.

إن كنت تزعم أنك تمتلك مشاعر ليست بحوزتك،

فهذه أحاسيس مزيفة..ولكن إن كنت تعبرِّ عن شيء من الحب بهدف

إفادة الطرف الآخر أو جعله يشعر بالسعادة، فهذا ببساطة اختيارك أنت.

إذن، اعتماداً على تخمينك بأن لغة الحب الأساسية له هى "الاتِّصال البدنى"، وافتراضى بأنَّ لغته الثانوية للحب هى "كلمات التشجيع"، ركِّزى اهتمامك على هاتين النقطتين لمدة شهر.

وإذا قدَّم لكِ "جلين" فيما يتعلق بكيفية أن تكونى زوجة أفضل، تقبَّلى منه تلك المعلومة وأضيفيها لخطتك، وابحثى عن الأشياء الإيجابية فى حياة "جلين"، وأثنى على هذه الأشياء فيه عن طريق التشجيع القولى، وفى نفس الوقت، توقَّفى عن الشكوى، وإذا أردت الشكوى من شىء ما، اكتبيه فى مفكرتك الشخصية الصغيرة بدلاً من أن تقولى أى شىء بخصوص ذلك لـ"جلين" خلال هذا الشهر.

ابدئى فى أخذ مبادرات أكثر فيما يتعلق بالاتِّصال البدنى والعلاقة الحميمة، فاجئيه بأن تكونى هجومية، لا أن تستجيبى فقط لمبادراته، وحددى هدفاً لأَن تقوما بممارسة العلاقة الحميمة مرة كل أسبوع خلال أول أسبوعين، ومرتين أسبوعياً خلال الأسبوعين التاليين"؛ فقد أخبرتنى "آن" بأنها و"جلين" لم يمارسا العلاقة الحميمة خلال الأشهر الستة الماضية إلا مرة أو مرتين، واعتقدت أنَّ هذه الخطة ستحرك الأشياء من حالة الركود بطريقة أسرع.

فقالت "آن": "سيكون هذا صعباً يا دكتور "تشابمان"؛ فقد وجدت أنه من الصعب علىَّ أن أستجيب له عندما يتجاهلنى طوال الوقت، فقد كنت أشعر أثناء ممارسة العلاقة الحميمة معه أنه يستغلنى بدلاً من أن أشعر بالحب، فهو يتصرف طوال الوقت كما لو أنه لا قيمة لى إطلاقاً، وبعد ذلك يريد أن يقفز على الفراش ويستغل جسمى، وكنت أغضب من ذلك، وأعتقد أنَّ هذا هو السبب فى أننا لم نمارس العلاقة الحميمة كثيراً خلال السنوات القليلة الماضية".

وأكدت لـ "آن" قائلاً: "لقد كان رد فعلك طبيعياً وعادياً؛ فبالنسبة لمعظم النساء، تنشأ الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة مع أزواجهن من الإحساس بأنهن محبوبات من قبل أزواجهن؛ فإذا كان لديهن هذا الإحساس، تتولد لديهن

الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة، أما إذا لم يكن لديهن هذا الشعور بالحب، فمن المرجَّح أنهن سيشعرن بأنه يتم استغلالهن فى العلاقة الحميمة؛ ولهذا تجد أنه إذا أحببت شخصاً ما لا يحبك يكون هذا أمراً فى غاية الصعوبة؛ حيث إنه يتضاد مع ميولنا الطبيعية، وربما سيتعين عليك أن تعتمد على الثقة لتحمل هذا، وربما يكون من المفيد أن تقرأ مرة أخرى بعض التعاليم الدينية عن حب الأعداء، وحب الذين يكرهونك، ومن يستغلونك، ثم بعد ذلك تدعو للمساعدة على تطبيق تلك التعاليم".

ويمكننى القول إنَّ "آن" كانت تفهم ما أقوله؛ فقد كان رأسها يهتز برفق كإشارة على موافقتها على ما أقول، وكانت عيناها تخبرانى بأن لديها العديد من الأسئلة.

"ولكن ألا يكون هذا التعبير عن الحب زائفاً يا دكتور "تشابمان"، إذا كانت لدى الشخص؛ مثل تلك المشاعر السلبية تجاه الطرف الآخر؟".

فقلت لها: "ربما كان من المفيد لنا أن نفرِّق بين الحب كشعور والحب كفعل، فإذا زعمت أنَّ لديك أحاسيس ليست فيك، فإن هذه الأحاسيس تكون مزيفة، وهذا التواصل المزيف لا يبنى علاقات حميمة، ولكن إن كنت تعبِّر عن شىء من الحب بهدف إفادة الطرف الآخر أو جعله يشعر بالسعادة؛ فهذا ببساطة اختيارك، وأنت لا تزعم بذلك أن هذا الفعل ينشأ من رابطة عاطفية أصيلة، ولكنك تختار ببساطة أن تفعل شيئاً ما لمصلحته، وأعتقد أن هذا لابد أن يكون المعنى المقصود من التعاليم الدينية، وبالتأكيد لن تكون لدينا مشاعر دافئة تجاه الأشخاص الذين يكرهوننا، فإن هذا غير اعتيادى، ولكننا نستطيع أن نفعل بعض الأشياء الجميلة لهم، وهذا فقط اختيار، ونأمل فقط أن يكون لهذه الأشياء الجميلة تأثير إيجابى فى سلوكياتهم ومعاملاتهم، ولكننا على الأقل اخترنا أن نفعل شيئاً إيجابياً من أجلهم".

وبدا أنَّ إجابتى قد أرضت "آن" على الأقل فى الوقت الحاضر، وكان لدىَّ شعور بأننا سنناقش هذا مرة ثانية، وكنت أشعر أيضاً بأن التجربة ستنجح؛ وهذا سيكون بسبب ثقة "آن" الكبيرة.

وقلت لـ"آن": "بعد انقضاء الشهر الأول، أريد منك أن تطلبى من "جلين" تقييماً لما كنت تفعلينه، واسأليه، باستخدام كلماتك الخاصة: "هل تتذكر يا "جلين" عندما قلت لك منذ بضعة أسابيع إننى سأحاول أن أكون زوجة أفضل؟ أريد أن أسألك عن رأيك فيما أفعله".

ومهما يكن ما سيقوله "جلين"، تقبَّليه كمعلومة، وربما يكون ساخراً، أو وقحاً، أو

عدوانياً، وربما يكون إيجابياً، وأياً ما كان رده، فلا تجادليه، واقبليه منه، وأكدى له أنَّك تأخذين هذا الأمر على محمل الجد، وأنكِ تريدين حقاً أن تكونى زوجة أفضل، وأنه إذا كانت لديه مقترحات إضافية فإنك مستعدة لسماعها.

اتَّبعى هذا الأسلوب فى سؤاله عن تقييمه مرة واحدة شهرياً طوال الأشهر الستة، وعندما يعطيك "جلين" تقييمه الإيجابى الأول، ويقول: "أتعرفين، علىَّ أن أعترف بأنه عندما أخبرتنى لأول مرة بأنك ترغبين أن تكونى زوجة أفضل، سخرت من ذلك بشدة، ولكننى يتوجب علىَّ أن أعترف بأنَّ الأمور مختلفة الآن"؛ ففى هذا الوقت ستعرفين أنَّ جهودك ستصل إليه من الناحية العاطفية، وربما يعطيك تقييمه الإيجابى بعد الشهر الأول، وربما بعد الشهر الثانى أو الثالث، وبعد أن تتلقى التقييم الإيجابى الأول من "جلين"، أريد منك أن تطلبى شيئاً منه، شيئاً ما تريدينه أن يفعله، شيئاً ما يتَّفق مع لغتك الأساسية للحب يمكنك مثلاً أن تقولى له فى مساء يوم ما: "هل تعرف شيئاً ما أريد أن أفعله يا "جلين"؟ هل تذكر كيف كنا معتادين أن نلعب لعبة الخربشة معاً؟ أود أن ألعب معك لعبة الخربشة ليلة الثلاثاء، وسيقضى الأطفال ليلتهم عند "مارى"، هل تعتقد أن هذا ممكن؟".

واجعلى طلبك محدداً، وليس عاماً، ولا تقولى: "أنت تعرف، أتمنَّى أن نقضى وقتاً أكثر معاً"، فهذا غامض جداً، كيف يمكنك أن تعرفى عندما يستجيب لذلك؟ أما إذا كان طلبك محدداً، سيعرف بالضبط ما تريدينه، وستعرفين عندما يفعل ذلك، أنه أختار أن يفعل شيئاً ما من أجلك.

اطلبى منه طلباً محدداً كل شهر، وإذا فعله، فهذا حسن، وإذا لم يفعل، فهذا حسن، ولكن عندما يفعل ذلك، فإنك ستعرفين أنه يستجيب لاحتياجاتك، وفى غضون ذلك، فإنك تعلميه لغتك الأساسية للحب؛ لأن ما تطلبينه يتوافق مع لغتك الأساسية للحب، وإذا اختار أن يتحدث بلغتك الأساسية للحب، فإنَّ مشاعرك الإيجابية تجاهه ستبدأ فى الظهور، ويبدأ خزَّانك العاطفى فى الامتلاء، وفى وقت ما ستبعث الحياة فى زواجكما من جديد".

ربما تحتاج إلى معجزة فى حياتك الزوجية،

فلِمَ لا تحاول القيام بتجربة " آن "؟

قالت "آن" : "سأفعل أى شىء يا دكتور "تشابمان" إذا كان هذا ممكن

الحدوث".

فأجبتها قائلاً: "حسناً، سيتطلب منك ذلك عملاً شاقاً، ولكن الأمر يستحق هذا، وأنا شخصياً مهتم بإنجاح هذه التجربة إذا كان افتراضنا صحيحاً، وأود أن ألتقى بك بشكل دورى خلال هذه التجربة ربما كل أسبوعين كما أود أن تكتبى كل كلمات التشجيع الإيجابية التى ستقولينها لـ"جلين" كل أسبوع، وأود أيضاً أن تحضرى لى أيضاً قائمة بالأشياء التى تشتكين منها، والتى قمت بكتابتها ولم تخبرى "جلين" بها؛ فربما أستطيع من خلال تلك الشكاوى التى تشعرين بها أن أساعدك فى أن تطلبى من "جلين" طلبات محددة يمكن أن تساعد فى إزالة بعض تلك الإحباطات، وفى النهاية، أريدك أن تتعلمى كيف تشتركى أنت و"جلين" فى هذه الإحباطات والمضايقات بطريقة بنَّاءة، كما أريد منكما أن تتعلما كيف تتجاوزان هذه المضايقات والصراعات، ولكن خلال هذه الأشهر الستة، أريدك أن تكتبى كل هذه الأشياء دون أن يعلم "جلين" بها.

وغادرت "آن"، وكنت معتقداً أنها حصلت على إجابة لسؤالها: "هل من الممكن أن يحب الشخص من يكرهه؟".

وخلال الأشهر الستة التالية، رأت "آن" تغيراً هائلاً فى سلوك "جلين" وتعامله معها، وكان "جلين" خلال الشهر الأول متطاولاً، ويتعامل مع الأمر برمته باستخفاف، ولكن بعد الشهر الثانى، أعطاه تقييمه الإيجابى لجهودها، وخلال الأشهر الأربعة الباقية، استجاب بإيجابية لمعظم طلباتها تقريباً، وبدأت مشاعرها تجاهه تتغير بشكل جذرى، ولم يأت "جلين" للاستشارة مطلقاً، ولكنه استمع لبعض أشرطتى وناقشها مع "آن"، وكان يشجع "آن" على أن تستمر فى المجىء للاستشارة، وقد فعلت ما شجَّعها عليه، وظلت تأتينى للاستشارة لمدة ثلاثة أشهر بعد انتهاء التجربة، وحتى الآن، يقسم "جلين" لأصدقائه إننى أصنع المعجزات، ولكن الحقيقة هى أنَّ الحب يصنع المعجزات.

ربما تحتاج لمعجزة فى حياتك الزوجية، فلِمَ لا تحاول القيام بتجربة "آن"؟ أخبر شريكك فى الحياة بأنك كنت تفكر فى حياتكما الزوجية، وأنك قررت أن تلبى احتياجاته على أكمل وجه، واطلب منه تقديم مقترحاته بشأن تطوير نفسك فى هذا، وستكون مقترحاته المفتاح لمعرفة لغته الأساسية للحب، وإذا لم يقدِّم لك أى مقترحات، خمِّن لغته الأساسية للحب من خلال الأشياء التى كان يشكو منها عبر سنوات زواجكما، وبعد ذلك ولمدة ستة أشهر. ركِّز اهتمامك على لغته للحب،

وفى نهاية كل شهر، اطلب من شريك فى الحياة عن تقييمه كيفية أدائك، واطلب منه مقترحات أخرى.

وعندما يخبرك شريكك فى الحياة أنه يرى تحسناً، انتظر أسبوعاً، ثم اطلب منه طلباً محدداً، وينبغى أن يكون هذا الطلب شيئاً تريد منه أن يفعله من أجلك، وإذا اختار أن يفعله، ستعرف حينئذٍ أنه يستجيب لاحتياجاتك، وإذا لم يقدِّر طلبك، فلا تتوقَّف عن حبه، فربما يستجيب لك الشهر التالى بإيجابية، وعندما يبدأ شريكك فى الحياة فى التحدث بلغتك للحب عن طريق الاستجابة لمطالبك، ستعود مشاعرك الإيجابية تجاهه، وفى وقت ما ستنبعث الحياة فى زواجكما من جديد، إننى لا أضمن النتائج، ولكنَّ العشرات من الأشخاص الذين جاءوا للاستشارة لدىَّ قد مرُّوا بمعجزة الحب.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

الأطفال ولغات الحب

هل ينطبق مفهوم لغات الحب على الأطفال؟دائماً ما يتم توجيه هذا السؤال لى من قبل الأشخاص الذين يحضرون ندواتى حول الحياة الزوجية، وإجابتى القاطعة هى نعم، وعندما يكون الأطفال صغاراً، لا يمكنك معرفة لغاتهم الأساسية للحب؛ ولذلك، استعمل لغات الحب الخمس، ومن ثم يمكنك أن تصل إليها، ولكن إذا قمت بملاحظة سلوكياتهم، يمكنك أن تصل إليها فى وقت أسرع.

يبلغ "بوبى" من العمر ستة أعوام، وعندما يعود والده من العمل، يقفز "بوبى" فى حجره، ويمد يده ويعبث فى شعر والده، فما الذى يقوله "بوبى" لوالده من خلال ذلك؟ "أريد أن يلمسنى أحد ما"، فهو يلمس والده؛ لأنه يحب أن يلمسه الأشخاص الآخرون، وأرجح الاحتمالات أن لغة "بوبى" الأساسية للحب هى "الاتصال البدنى".

ويعيش "باتريك" فى البيت المجاور لـ"بوبى"، ويبلغ من العمر خمسة أعوام ونصف العام، وهما رفيقان فى اللعب، ولكن والد "باتريك" يواجه سيناريو مختلفاً عندما يعود من عمله إلى البيت، يقول "باتريك" بحماس: "تعال إلى هنا يأبى، فأنا أريد أن أريك شيئاً ما، تعال إلى هنا".

فيقول والده: "أمهلنى دقيقة واحدة يا "باتريك"، أريد أن أتفحَّص بعض الأوراق".

ويغادر "باتريك" فى الحال ولكنه يعود بعد خمس عشرة ثانية، ويقول: "أبى، تعال إلى غرفتى، أريد أن أريك شيئاً ما الآن، أريد أن أريك شيئاً ما الآن يا أبى".

ويرد عليه والده: "أمهلنى دقيقة فقط يابنى، دعنى أنه قراءتى".

وتنادى عليه والدته وهو يغادر مسرعاً، وتقول له إنَّ والده مُتعَب وترجوه أن

يتركه لبضع دقائق حتى ينهى قراءة أوراقه، ويقول لها "باتريك": "ولكنى كنت أريد أن أريه ما صنعته".

فتقول له والدته: "أعرف، ولكن اترك والدك يقرأ لبضع دقائق".

وبعد ستين ثانية، عاد "باتريك" إلى والده وبدلاً من أن يقول أى شىء، أخذ أوراق والده وهو يضحك، فقال له والده: "ماذا تفعل يا "باتريك"؟".

فقال باتريك": "أريدك أن تأتى إلى حجرتى يا أبى، فأنا أريد أن أريك ما صنعتُه".

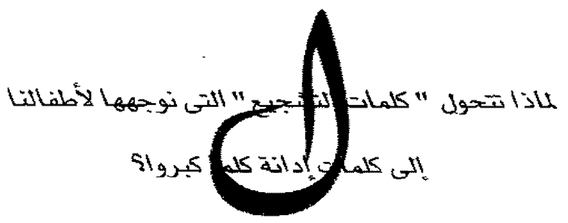
ما الذى يطلبه "باتريك"؟ إنه يريد "تكريس الوقت"، يريد أن يحصل على انتباه والده بالكامل، ولن يتوقف حتى يحصل عليه، حتى لو اضطر أن يخلق ثورة.

إذا كان طفلك يصنع هدايا دائماً من أجلك، ويلفّها، ويعطيها لك وابتسامة الحبور تظهر فى عينيه، فأرجح الظن أن لغة الحب الأساسية لطفلك هى "تبادل الهدايا"، فهو يعطيك؛ لأنه يرغب فى أن يتسلَّم منك، فإذا لاحظت أن ابنك أو ابنتك يحاولان دائماً مساعدة أخيهما الصغير أو أختهما الصغيرة، فربما يعنى هذا أنَّ لغته أو لغتها الأساسية للحب هى "الأعمال الخدمية"، وإذا كانا يخبراك دائمًا كم تبدو رائعاً، وكيف أنك أب رائع أو أم رائعة، وكيف أنك تجيد عملك، فهذا يشير إلى أن لغته أو لغتها الأساسية للحب هى "كلمات التشجيع".

وكل هذا فى مستوى ما دون الوعى من طفلك، أى أنَّ الطفل لا يفكر فى ذلك بشكل واع، كأن يقول: "إذا أعطيت لوالدىَّ هدية؛ فإنهما سيعطيانى هدية، وإذا لمستهما؛ فسيلمسانني"، ولكن الذى يحرِّك سلوكه هو رغباته العاطفية الخاصة، وربما يكون قد تعلَّم من خلال التجربة أنه عندما يقول أو يفعل أشياء معيَّنة، فإنه بالمثل سيحصل على ردود معينة من والديه، وهكذا فإنَّه يفعل ما يؤدى إلى تلبية احتياجاته العاطفية الخاصة، وإذا سار كل شىء على ما يرام وتمَّ تلبية احتياجاته العاطفية؛ ينمو الأطفال ليصبحوا أشخاصاً بالغين يشعرون بالمسئولية، أما إذا لم تُلبَّى احتياجاتهم العاطفية؛ فربما يتعدون المعايير المقبولة، ويعبرون عن غضبهم لوالديهم الذين لم يلبوا احتياجاتهم، وسيبحثون عن الحب فى أماكن غير مناسبة.

يقول الطبيب النفسى الدكتور "روس كامبل"، والذى أخبرنى لأول مرة عن خزَّان الحب: "إنه خلال السنوات العديدة التى قضاها فى علاج المراهقين الذين مروا بسوء سلوك جنسى، لم يقابل مراهقاً قد لبَّى والداه حاجاته العاطفية للحب،

وكانت وجهة نظره أنَّ معظم حالات سوء السلوك الجنسى يرجع سببها إلى خزَّان الحب الفارغ".



هل لاحظت هذا فى مجتمعك؟ يفر المراهق من البيت، ويقلِّب الآباء أكفهم، ويقولون: "كيف يمكنه أن يفعل هذا بنا بعد كل ما فعلناه من أجله؟"، ولكن المراهق الآن على بعد ستين ميلاً من مكتب أحد الاستشاريين، ويقول له: "إن والدىَّ لا يحبانني، ولم يحبانى أبداً؛ إنهما يحبان أخى، ولكنهما لا يحبانني"، فهل والدا هذا المراهق يحبانه حقاً؟ إنهما يحبانه أيضاً بالفعل فى معظم الحالات إذن، فما المشكلة؟ أرجح الاحتمالات فى هذا أنَّ الوالدين لم يتعلما كيفية توصيل الحب باللغة التى يمكن للطفل أن يفهمها.

ربما أمكنهما شراء قفازىّ كرة ودراجة لإظهار حبهما، ولكن الطفل كان يصرخ ويقول: "ألا يلعب أحد ما معى؟ ألا يذهب معى أحد فى نزهة بالدراجة؟"، وربما يكون الفرق بين شراء قفازىّ الكرة ولعب الكرة مع الطفل هو الفرق بين خزَّان الحب الممتلئ والخزان الفارغ، يمكن للآباء أن يحبوا أبناءهم بصدق (ومعظمهم يفعلون ذلك)، ولكن الصدق وحده لا يكفى، ينبغى لنا أن نتعلم كيف نتحدث لغة الحب الأساسية لأطفالنا، إذا كنَّا نريد أن نلبِّى حاجتهم العاطفية للحب.

كلمـات التشجيع

يقول الآباء الكثير من العبارات التأكيدية بشكل نمطى عندما يكون الأطفال صغاراً، وحتى قبل أن يفهم الطفل التواصل القولى، يقول الآباء: "ما أجمل هذا الأنف! وما أجمل هذه العيون! وما أشد تموُّج هذا الشعر!" وغيرها، وعندما يبدأ الطفل فى الحبو، نهلل لكل حركة يقوم بها، ونقول له "كلمات تشجيعية"، وعندما يبدأ بالمشى ويقف وهو يمسك فى الأريكة بإحدى يديه، نقف على بعد قدمين منه ونقول: "هيا، هيا، هيا، هذا صحيح، امش، نعم بهذه الطريقة، امش"، وعندما يسير الطفل نصف خطوة ويسقط على الأرض، فماذا نقول؟ لا نقول حينها: "أيها

الطفل الغبى، ألا تستطيع أن تمشى؟"، بل إننا نقول: "مرحى! لقد أحسنت"؛ ولهذا يقف ويحاول مرة أخرى.

لماذا تتحول "كلمات التشجيع" التى نوجهها لأطفالنا إلى كلمات إدانة كلما كبروا؟ فعندما يبلغ الطفل السابعة، نذهب إلى غرفته ونطلب منه أن يضع لُعبة فى صندوق اللُعَب، وتكون هناك اثنتا عشرة لعبة ملقاة على الأرض، ونعود بعد خمس دقائق لنجد أنه وضع سبع لُعب فقط فى الصندوق، فماذا نقول؟ "لقد قلت لك أن تضع هذه اللعب فى الصندوق، وإذا لم تفعل هذا، فإننى سوف ---"، ماذا عن اللعب السبع الموجودة فى الصندوق؟ولمَ لا نقول : "مرحى! لقد وضعت لعب فى الصندوق يا "جونى"، هذا شىء رائع"َ، ومن المحتمل أن تضع اللعب الخمس الأخرى فى الصندوق، وكلما كبر الطفل، نميل لأن ننكر عليه إخفاقه أكثر من أن نمدحه لما حققه من نجاحات.

وبالنسبة للطفل الذى لغته الأساسية للحب هى "كلمات التشجيع"، فإن كلماتنا السلبية والنقدية والأمرية ستدخل الرعب على نفسه، فالمئات من الأشخاص الذين يبلغون من العمر خمسة وثلاثين عاماً لا يزالون يسمعون كلمات الإدانة التى قيلت لهم منذ عشرين عاماً تدوى فى آذانهم: مثل "أنت سمين جداً؛ ولهذا لم يواعدك أى شخص" و "إنك لست طالباً، ومن الممكن أن يتم فصلك من المدرسة"، و "لم أكن أعتقد أنك غبى لهذه الدرجة"، و "إنك شخص غير مسئول، ولن تستطيع تحقيق أى شىء"، ويدافع الأشخاص البالغون عن احترامهم لذواتهم، ويشعرون بأنهم غير محبوبين طيلة حياتهم عندما تنتهك لغتهم الأساسية للحب بمثل هذه الطريقة القاسية.

تكريس الوقت

إن تكريس الوقت يعنى أن تعطى الطفل انتباهك الكامل، وهذا يعنى بالنسبة للطفل أن تجلس على الأرض وتدحرج له الكرة ويدحرجها لك، إننا نتحدث عن اللعب بالعربات والدمى، واللعب بصندوق الرمال وبناء القلاع، والدخول فى عالمه، وفعل بعض الأشياء معه، فربما تكون أنت تعيش فى عالم الكمبيوتر، ولكن طفلك يعيش فى عالم الأطفال، ولابد أن تنزل إلى مستوى الطفل إذا كنت تريد أن تقوده فى النهاية إلى عالم البالغين.

وبينما يكبر الطفل وينمِّى اهتماماته، ينبغى لك أن تشاركه هذه الاهتمامات إن

كنت تود تلبية احتياجاته، إذا كان مهتماً بكرة السلة، فاهتم بكرة السلة، واقض بعض الوقت فى لعب كرة السلة معه، واصطحبه إلى مباريات كرة السلة، وإذا كان مهتماً بالعزف على البيانو، فربما يكون بإمكانك أن تحضر بعض الحصص فى تعلُّم البيانو، أو على الأقل تنصت باهتمام بالغ إلى جزء من فترة تدريبه، فإعطاء الطفل اهتمامك بالكامل يخبره بأنك تهتم لأمره، وأنه مهم لك، وأنك تستمتع بالوقت الذى تكون فيه معه.

ولا يتذكَّر معظم الأشخاص البالغين، عندما يسترجعون طفولتهم، الكثير مما قاله والداهم، ولكنهم يتذكرون ما فعلوه، وقد قال لى أحد الأشخاص البالغين: "لا أتذكر أنَّ والدى فوَّت إحدى مبارياتى فى المرحلة الثانوية، وكنت أعلم أنه مهتم بما أفعله"، وقد كان "تكريس الوقت" بالنسبة لهذا الشخص البالغ فى غاية الأهمية كموصِّل للحب، فإذا كان "تكريس الوقت" هو لغة الحب الأساسية لطفلك، وأنت تتحدث هذه اللغة، فالأرجح أنه سيسمح لك بقضاء وقت خاص معه حتى خلال سنوات المراهقة، وإذا لم تكن تكرِّس له بعضاً من وقتك فى سنوات طفولته، فمن المحتمل أنه سيسعى للفت انتباه أقرانه خلال سنوات المراهقة ويعرض عن والديه اللذين يحتمل أن يكونا راغبين بشدة فى قضاء وقت أكثر مع أطفالهما.

تبادل الهدايا

يتحدث العديد من الآباء والأجداد لغة الهدايا بكثرة، وفى الحقيقة، عندما يذهب أحد الأشخاص لأحد متاجر بيع الألعاب يتعجب أن يرى أنَّ الآباء يعتقدون أن هذه هى اللغة الوحيدة للحب، فعندما يمتلك الآباء بعض المال، فإنهم يميلون لأن يشتروا لأطفالهم العديد من الهدايا، ويعتقد بعض الآباء أن هذه هى أفضل طريقة للتعبير عن حبهم، ويحاول بعض الآباء أن يفعلوا لأولادهم ما لم يستطع آباؤهم فعله من أجلهم، ويقومون بشراء الأشياء التى كانوا يتمنّون أن يمتلكوها وهم صغار، ولكن إذا لم تكن هذه هى اللغة الأساسية للطفل، فربما لا تعنى له الهدايا الكثير من الناحية العاطفية، وتكون نوايا الوالدين طيبة، ولكنهما لا يلبيان احتياجات الطفل بإعطائه الهدايا.

إذا كان الطفل ينحِّى الهدايا التى جلبتها له جانباً، ونادرًا ما يقول لك "شكراً"، ولا يبدى اهتماماً بهذه الهدايا، ولا يقدرها، فالأرجح أن "تبادل الهدايا" ليست لغته الأساسية للحب، وعلى النقيض، إذا كان الطفل يستجيب لك ويشكرك كثيراً على

الهدية ويريها للآخرين، ويخبرهم كم أنت رائع لجلبك هذه الهدية من أجله، وإذا كان يهتم بالهدية ويضعها فى مكان ظاهر فى حجرته، وينظفها، ويلعب بها لفترة كبيرة، فمن المحتمل أن تكون لغته الأساسية للحب هى "تبادل الهدايا".

وماذا إذا كانت لغة الحب الأساسية لطفلك هى "تبادل الهدايا"، ولكنك لا تستطيع توفير المال لشراء العديد من الهدايا؟ فى هذه الحالة، تذكَّر أنَّ المهم ليس قيمة أو جودة الهدية، ولكن المهم هو "تفكيرك فيه"، يمكن أن تكون الهدايا مصنوعة يدوياً، وأحياناً يقدِّر الطفل هذه الهدية أكثر من الهدية غالية الثمن التى تمَّت صناعتها فى إحدى شركات لعب الأطفال، وفى الحقيقة، فإن الأطفال الأصغر سناً يلعبون بصندوق اللعبة أكثر من اللعبة التى كانت فيه، ويمكنك أن تجد ألعاباً مهملة وتعيد تصنيعها، ويمكن أن تكون عملية إعادة التصنيع مشروعاً يشترك فيه الوالدان والطفل، فلا تحتاج بالضرورة إلى أن يكون لديك الكثير من المال لتوفِّر لطفلك بعض الهدايا.

الأعمال الخدمية

عندما يكون الأطفال صغاراً، يقوم الآباء بعمل الكثير من "الأعمال الخدمية" من أجل أبنائهم، وإذا لم يفعلوا ذلك، ربما يموت الطفل، والأشياء مثل الاستحمام والتغذية والملابس تتطلب قدراً كبيراً من العمل خلال السنوات الأولى من عمر الطفل، ثم يأتى بعد هذا الطهى وغسل الملابس وكيِّها، ويعقب هذا إعداد الوجبات واستئجار خدمة تاكسى والمساعدة فى الفروض الدراسية، وتؤخذ تلك الأمور على أنها أشياء مسلم بها من وجهة نظر العديد من الأطفال، ولكن يعتبرها بعض الأطفال الآخرين موصِّلات للحب.



إذا كان طفلك يعبر دائماً عن تقديره للأعمال الخدمية العادية، فهذا يدل على أنها مهمة من الناحية العاطفية بالنسبة له، فأعمالك الخدمية توصِّل الحب بطريقة ذات معنى، فعندما تساعده فى مشروع العلوم، فهذا يتضمن معنى أكبر

من كونه سيحصل على درجات أعلى، إنه يعنى أن "والدىَّ يحباننى"، وعندما تصلح له الدراجة، فهذا يحمل فى طياته معنى أكبر من أنك تساعده فى ركوبها مرة أخرى، إنك بهذا تجعل خزَّان الحب لديه ممتلئاً، وإذا كان طفلك يعرض عليك مساعدته باستمرار فى المشاريع المتعلقة بعملك، فيحتمل أنه يعتقد أن هذه هى الطريقة للتعبير عن الحب، وأغلب الظن أنَّ "الأعمال الخدمية" هى لغته الأساسية للحب.

الاتصال البدنى

لقد علمنا منذ أمد بعيد أن "الاتصال البدنى" أحد الموصلات العاطفية للأطفال، وقد أظهرت الأبحاث أنَّ الأطفال الذين يتم التواصل معهم باليد غالباً ما ينمون من الناحية العاطفيةبشكل أفضل من الأطفال الذين لا يحدث معهم ذلك، والأمر الطبيعى بالنسبة للآباء والأشخاص البالغين الآخرين أنهم يمسكون الطفل الصغير ويحملونه ويعانقونه ويقبلونه ويضمونه بشدة، ويتحدثون إليه بكلمات ساذجة؛ فيشعر الطفل بالحب قبل أن يعرف معنى هذه الكلمة بفترة طويلة، فالعناق والتقبيل والربت وتشابك الأيدىكلها وسائل لتوصيل الحب للطفل، وربما لا يقدِّر ولدك المراهق مثل هذه الأشياء فى وجود أقرانه، ولكن هذا لا يعنى أنه لا يحب التواصل بدنياً، ولاسيما إذا كانت هذه هى لغة الحب الأساسية له.

إذا كان ولدك المراهق معتاداً على أن يأتى من خلفك ويشد ذراعيك من الخلف ويضغط عليك برفق، أو يمسك بكاحلك وأنت تمر بالحجرة ويجعلك تقع على الأرض (تتعثر)، فهذه الأشياء كلها تُعَد إشارات إلى أنَّ "الاتِّصال البدنى" مهم بالنسبة له.

لاحظ أطفالك، وشاهد كيف يعبِّرون عن الحب للآخرين؛ فهذا هو المفتاح لمعرفة لغتهم للحب، وانتبه للأشياء التى يطلبونها منك؛ ففى كثير من الأحيان ستجد أن ما يطلبونه يتوافق مع لغاتهم الخاصة للحب، ولاحظ أيضاً الأشياء التى يعطون لها تقديراً كبيراً؛ فالأرجح أنَّ هذه الأشياء إشارات للغات الحب الأساسية لهم.

إن لغة الحب الأساسية لابنتنا هى "تكريس الوقت"؛ ولهذا، بينما كانت تكبر فى العمر، اعتدت أنا وهى أن نخرج فى نزهة معاً، وعندما كانت فى المرحلة الثانوية فى أكاديمية سالم وهى واحدة من أقدم أكاديميات البنات فى البلاداعتدنا أن نتمشَّى

فى الأماكن الرائعة المحيطة بأكاديمية سالم العتيقة؛ فالمورفيون morvians أعادوا للقرية والتى يرجع تاريخ بنائها لأكثر من مائتى عام رونقها؛ فالتنزه فى الشوارع المرصوفة بالحصى يعيد المرء إلى عصر البساطة، ويعطى التنزُّه فى المقابر القديمة المرء إحساساً بحقائق الحياة والموت، وخلال تلك السنوات، كنا نتنزَّه ثلاث مرات أسبوعياً فى فترة الظهيرة، وتدور بيننا مناقشات طويلة فى ذلك المكان البسيط، إنها طبيبة بشرية الآن، ورغم هذا، فعندما تعود للبيت غالباً ما تقول لى: "هل تود الخروج فى نزهة يا أبى؟"، ولم أرفض دعوتها قط ذات مرة.

ولكن ابنى لم يخرج معى فى نزهة أبداً؛ فهو يقول: "إن الخروج فى نزهة شىء غبى، فبتنزهك هذا لا تذهب إلى أى مكان، إذا كنت ذاهباً إلى مكان ما، فهيَّا بنا".

إن "تكريس الوقت" ليست لغته الأساسية للحب، ونحن كآباء غالباً ما نعامل أولادنا جميعاً بنفس الطريقة؛ فنذهب إلى المؤتمرات التى تقام حول تنشئة الأطفال، ونقرأ الكتب حول هذا الأمر، ونعرف بعض الأفكار الرائعة، ونريد أن نعود إلى البيت ونطبِّقها على كل طفل، والمشكلة تكمن فى أن كل طفل يختلف عن الآخر، وما يوصِّل الحب لطفل ما ليس بالضرورة يوصله لآخر، وعلى هذا فإن إجبار طفل على التنزه معك؛ حتى تتمكنا من قضاء وقت خاص معاً لن يعبر له عن حبك له، فينبغى علينا أن نتحدث لغة الحب الخاصة بأطفالنا إن كنا نود أن يشعروا بأنهم محبوبون.

أعتقد أن معظم الآباء يحبون أبناءهم بحق، ولكننى أعتقد أيضًا أن الآلاف من الآباء قد فشلوا فى التعبير عن حبهم باللغة المناسبة، وأن آلاف الأطفال فى أرجاء البلاد يعيشون بخزَّان عاطفى خاوٍ، كما أعتقد أن معظم السلوكيات السيئة التى تصدر عن الأطفال وكذلك المراهقين يمكن عزوها لخزانات الحب الفارغة.

لا يفوت الوقت أبداً للتعبير عن الحب، إذا كان أطفالك قد كبروا، وأدركت أنك كنت تتحدث لغة الحب الخاطئة، فلِمَ لا تخبرهم؟ يمكنك أن تقول: "أتعرف، لقد كنت أقرأ كتاباً حول كيفية التعبير عن الحب، وأدركت أننى لم أكن أعبِّر عن حبى لك بالطريقة المثلى خلال السنوات الماضية، وقد حاولت أن أظهر حبى لك من خلال ----، ولكنى أدركت الآن أن هذه الأشياء ربما لم تعبِّر لك عن حبى، وأنَّ لغتك للحب ربما تكون شيئاً مختلفاً تماماً، وبدأت أفكِّر فى أن لغتك للحب ربما تكون --، وأريدك أن تعرف أننى أحبك حقاً، وأتمنى أن أعبِّر لك عن حبى لك، فى المستقبل، بطرق أفضل"، وربما يمكنك أن تشرح له لغات الحب الخمس، وتناقش

لغتك للحب معهم وكذلك لغاتهم.

ربما لا تشعر بأنك محبوب من قِبَل ابنك الأكبر، فإذا كانوا قد كبروا بما يكفى لأن يدركوا مفهوم لغات الحب، فيمكن أن تكون مناقشتك معهم صريحة، وربما تندهش من استعدادهم للبدء فى التحدث بلغة الحب الخاصة بك، وإذا فعلوا ذلك، ستندهش أيضاً من الطريقة التى ستبدأ بها مشاعرك وعواطفك تجاههم فى التغير، فعندما يبدأ كل فرد فى العائلة بالتحدُّث بلغات الحب الخاصة بالأفراد الآخرين، يتحسَّن الجو العاطفى للأسرة بشكل كبير.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

كلمة شخصية

لقد حذرت القارئ فى الفصل الثانى من أنَّ "فهم لغات الحب الخمس وتعلم كيفية التحدث بلغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة يمكن أن يؤثِّر بشكل جذرى على سلوكه"، والآن أسألك: "ما رأيك؟"، فبعد أن قرأت كل هذه الصفحات، وتصفَّحت حياة العديد من الأزواج والزوجات، وزرت القرى الصغيرة والمدن الكبيرة، وجلست معى فى مكتب الاستشارة، وتحدثت مع الناس فى المطاعم، ما رأيك؟ وهل يمكن لهذه المفاهيم أن تغيِّر المناخ العاطفى لحياتك الزوجية بشكل جذرى؟ وماذا يحدث لو أنك اكتشفت لغة الحب الأساسية لشريكك فى الحياة واخترت التحدُّث بها باستمرار؟

لا يمكن لأحدنا أنت أو أنا أن نجيب عن هذا السؤال إلا بعد أن تحاول تجربته، وأعرف أن العديد من الأزواج والزوجات الذين حضروا ندواتى حول الحياة الزوجية يقولون إنَّ اختيار الحب والتعبير عنه بلغة الحب الأساسية لشريكهم فى الحياة قد أحدث فارقاً هائلاً فى حياتهم الزوجية، وعندما تُلبِّى الحاجة العاطفية للحب، فإنها تخلق مناخاً يستطيع أن يتعامل فيه الزوجان مع بعضهما البعض لبقية حياتهما بطريقة فعَّالة بشكل أكبر.

كل منَّا يدخل الحياة الزوجية بشخصية وخلفية مختلفتين، ونستحضر مجموعة من المشاعر فى حياتنا الزوجية، ندخل الحياة الزوجية بتوقعات متباينة، وطرق مختلفة للتعامل مع الأشياء، وآراء مختلفة كذلك حول ما يدور فى الحياة، وفى الحياة الزوجية الصحية، لابد أن نتحكم فى هذا التنوُّع فى وجهات النظر، وليس بالضرورة أن نتفق على كل شىء، ولكن ينبغى أن نجد طريقة للتعامل مع خلافاتنا حتى لا تصبح حاسمة، ومع وجود خزَّانات حب خاوية، يميل الزوجان إلى الجدال

والانسحاب، وربما يميل البعض إلى العنف اللفظى أو الجسدى أثناء الجدال، أما فى حالة امتلاء خزَّانات الحب، فإننا نخلق مناخاً من الصداقة؛ مناخاً يحث على التفاهم، ويسمح بالاختلاف، ويبحث المشاكل، وأنا مقتنع أنه لا يوجد شىء فى الحياة الزوجية يؤثر على هذه الحياة بشكل عام، بقدر ما تؤثِّر فيها تلبية الحاجة إلى الحب.

وربما تبدو القدرة على الحب وخاصة عندما لا يحبك شريكك فى الحياة مستحيلة بالنسبة للبعض، وربما يتطلب منا مثل هذا الحب أن نعتمد على مصادرنا الروحية؛ فمنذ عدة سنوات عندما كنت أعانى من مشاكل فى حياتى الزوجية اكتشفت مرة أخرى حاجتى للهداية والتوفيق؛ وحيث إننى خبير فى الأنثروبولوجيا، فقد دُرِّبت على أن أحلِّل المعلومات؛ ولذا قررت أن أستكشف بنفسى جذور العقيدة.

إنَّ المعدل المرتفع لحالات الطلاق الموجود فى بلادنا يدلنا على أن الآلاف من الأزواج والزوجات يعيشون على خزَّان حب فارغ، ويوضح العدد المتزايد للمراهقين الذين يهربون من منازلهم ويقعون تحت طائلة القانون، إنَّ العديد من الآباء والأمهات الذين حاولوا بإخلاص أن يعبِّروا عن حبهم لأبنائهم كانوا يتحدَّثون لغة الحب الخاطئة، وأعتقد أن الأفكار التى يحتويها هذا الكتاب يمكن أن تحدث تأثيراً فى الحياة الزوجية والحياة العائلية عبر البلاد.

إننى لم أكتب هذا الكتاب كرسالة أكاديمية لتُوضع فى مكتبات الكليات والجامعات رغم أنى آمل أن يجد فيه أساتذة علم الاجتماع وعلم النفس شيئاً مفيداً فيما يتعلق بمقرراتهم الدراسية حول الحياة الزوجية والحياة العائلية فلم أكتبه لمن يدرسون الحياة الزوجية، بل للمتزوجين، ولهؤلاء الذين مرّوا بالشعور بالسعادة الغامرة فى "تجربة الوقوع فى الحب"، وكذلك لهؤلاء الذين بدءوا حياتهم الزوجية وتراودهم أحلام رائعة بأن يجعل كل طرف منهم الطرف الآخر سعيداً جداً ولكنهم فى واقع الحياة اليومية يواجهون خطر فقدان هذه الأحلام بالكلية، ولا آمل أن يكتشف الآلاف من هؤلاء الأزواج والزوجات أحلامهم من جديد فقط، ولكن أن يعرفوا الطريق لجعل هذه الأحلام تتحقق.

وأحلم باليوم الذى تنطلق فيه إرادة هؤلاء الأزواج والزوجات لما فيه خير العالمين عندما يستطيعون عيش حياتهم وخزَّانات الحب لديهم ممتلئة، وتحقيق كل ما يستطيعون تحقيقه كأفراد أو ثنائيات، كما أحلم باليوم الذى يمكن للأطفال فيه أن ينشئوا فى بيوت مليئة بالحب والأمان؛ حيث يمكن توجيه القدرات المتنامية

للأطفال فى مجالات التعليم والخدمات، بدلاً من البحث عن الحب الذى لن يجدوه فى البيت، ويحدونى الأمل أن يذكى هذا المؤلَّف الصغير الحب فى حياتك الزوجية، وفى الحياة الزوجية للآلاف من الزواج والزوجات الآخرين.

ولو كان بإمكانى، لسلمت نسخة من هذا الكتاب لكل زوج وزوجة فى هذه البلاد وأقول له: "لقد كتبت هذا الكتاب من أجلك، وآمل أن تغيِّر حياتك، وإذا استفدت منه، أعطه لشخص آخر"؛ وحيث إننى لا أستطيع فعل هذا، فسأكون سعيداً إذا أعطيت نسخة من هذا الكتاب لعائلتك، ولإخوانك وأخواتك، وكذلك لأبنائك المتزوجين؛ ولموظفيك، ولرفقائك فى النادى؛ ومن يدرى، ربما يمكننا أن نحقق أحلامنا معاً.

مخطط للأزواج

ربما تعتقد أنك تعرف لغتك الأساسية للحب بالفعل ومن جديد ربما لا تملك أى مفتاح لمعرفتها، وسيساعدك مخطط لغات الحب الخمس على أن تعرف لغتك الأساسية للحب يقينًا، وتعرف ما إذا كانت هى كلمات التشجيع، أو تكريس الوقت، أو تبادل الهدايا، أو الأعمال الخدمية، أو الاتصال البدنى.

ويتكون هذا المخطط من ثلاثين زوجاً من العبارات، ويمكنك فقط اختيار عبارة واحدة من كل زوجين من العبارات والتى تعبِّر عن رغبتك بشكل أفضل، اقرأ كل زوجين من العبارات، ثم ضع دائرة حول الحرف الموجود فى العمود الأيمن، الذى يقابل العبارة التى اخترتها، وربما يكون من الصعب عليك فى بعض المرات أن تختار إحدى العبارات، ولكن يجب عليك أن تختار عبارة واحدة فقط من كل عبارتين لتحصل على نتائج أكيدة من هذا المخطط.

وخذ وقتاً من ١٥ دقيقة إلى ٣٠ دقيقة؛ لإنهاء هذا المخطط، وقم بذلك فى وقت تكون فيه مسترخياً، ولا تتعجل فى إنهائه، وبمجرد أن تنتهى من اختياراتك، ارجع من البداية وعُد عدد المرات التى وضعت فيها دائرة على كل حرف على حدة، ويمكنك أن تضع النتائج فى الفراغات المناسبة فى نهاية المخطط.

١ ملاحظات الحب التى تبديها زوجتى تجعلنى أشعر شعوراً طيباً. أ
أحب أن تعانقنى زوجتى. هـ

٢ أحب أن أكون أنا وزوجتى على انفراد. ب
أشعر بالحب عندما تساعدنى زوجتى على عمل بعض الأشياء فى الحديقة. د

٣ تسلُّم هدايا خاصة من زوجتى يشعرنى بالسعادة. ج
أستمتع بالرحلات الطويلة مع زوجتى. ب

٤ أشعر بالحب عندما تغسل زوجتى الملابس. د
يروقنى الأمر عندما تلمسنى زوجتى. هـ

٥ أشعر بالحب عندما تلف زوجتى ذراعيها حولى. هـ
أعرف أن زوجتى تحبنى؛ لأنها تفاجئنى بالهدايا. ج

٦ أحب بشدة الذهاب مع زوجتى فى أى مكان. ب
أحب أن أمسك بيد زوجتى. هـ

٧ أقدِّر الهدايا التى تعطيها لى زوجتى. ج
أحب أن تقول لى زوجتى إنها تحبنى. أ

٨ أحب من زوجتى أن تجلس بجوارى. هـ
تخبرنى زوجتى بأننى أبدو فى صورة حسنة، ويعجبنى هذا. أ

٩ قضاء الوقت مع زوجتى يشعرنى بالسعادة. ب
أصغر هدية من زوجتى مهمة بالنسبة لى. ج

١٠ أشعر بالحب عندما تخبرنى زوجتى بأنها فخورة بى. أ
عندما تطهو زوجتى لى وجبة ما، أعرف أنها تحبنى. د

١١ أحب عمل بعض الأشياء مع زوجتى، بغض النظر عما نفعله. ب
التعليقات المؤيدة من قبل زوجتى تجعلنى أشعر شعوراً طيباً. أ

١٢ تعنى لى الأشياء البسيطة التى تفعلها زوجتى من أجلى أكثر بكثير من الأشياء التى تقولها لى. د
أحب أن أعانق زوجتى. هـ

١٣ مدح زوجتى لى يعنى الكثير. أ
يعنى لى الكثير أن تعطينى زوجتى هدية تعجبنى حقاً. ج

١٤ أن أكون بجانب زوجتى فقط، فهذا يشعرنى بالسعادة. ب
يروقنى الأمر عندما تدلّك زوجتى ظهرى. هـ

١٥ ردود فعل زوجتى لما أحققه من إنجازات مشجعة جداً. أ
يعنى لى الكثير أن تساعدنى زوجتى على فعل شىء أعرف أنها تكرهه. د

١٦ لا أملُّ أبداً من قبلات زوجتى. هـ
أحب أن تظهر زوجتى اهتماماً حقيقياً بما أفعله. ب

١٧ أستطيع أن أعتمد على زوجتى فى مساعدتى فى مشاريعى. د
لا أزال أشعر بالإثارة عند فتح إحدى هدايا زوجتى. ج

١٨ أحب أن تثنى زوجتى على مظهرى. أ
أحب أن تستمع زوجتى إلى أفكارى ولا تتسرع فى إصدار الأحكام أو توجيه النقد. ب

١٩ لا أستطيع التوقف عن لمس زوجتى عندما تكون قريبة منى. هـ
فى بعض الأحيان تقضى زوجتى بعض المهام بدلاً منى، وأنا أقدِّر هذا. د

٢٠ تستحق زوجتى جائزة لكل الأشياء التى تفعلها لمساعدتى. د
فى بعض الأحيان أندهش للكيفية التى تثير بها هدايا زوجتى تفكيرى. جـ

٢١ أحب أن تعطينى زوجتى انتباهها الكامل. ب
المحافظة على البيت نظيفاً هو عمل خدمى مهم. د

٢٢ أتطلع لرؤية هدية زوجتى لى فى عيد ميلادى. جـ
لا أملُّ من سماع زوجتى وهى تقول لى إننى مهم بالنسبة لها. أ

٢٣ تخبرنى زوجتى بأنها تحبنى عن طريق الهدايا التى تعطيها لى. ج
تظهر زوجتى حبها لى عن طريق مساعدتى على متابعة مشاريعى من البيت. د

٢٤ لا تقاطعنى زوجتى أثناء كلامى، وهذا يعجبنى. ب
لا أمل أبداً من تسلُّم الهدايا من زوجتى. ج

٢٥ تعرف زوجتى متى أكون متعَباً، وهى ماهرة فى السؤال عن الكيفية التى تستطيع بها مساعدتى. د
إننى أحب الذهاب إلى بعض الأماكن مع زوجتى، ولا يهمنى المكان الذى نذهب إليه. ب

٢٦ أحب ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتى. هـ
أحب الهدايا المفاجِئة من قِبَل زوجتى. ج

٢٧ كلمات زوجتى المشجِّعة تُشعِرنى بالثقة. أ
أحب مشاهدة الأفلام مع زوجتى. ب

٢٨ لا يمكننى أن أطلب هدايا أفضل من التى أحصل عليها من زوجتى. ج
لا استطيع أن أبعد يدىّ عن زوجتى. هـ

٢٩ يعنى لى الكثير أن تساعدنى زوجتى بينما لديها أشياء ينبغى لها أن تفعلها. د
عندما تخبرنى زوجتى بأنها تقدّرنى فإن هذا يجعلنى أشعر شعوراً طيباً حقاً. أ

٣٠ أحب أن أعانق زوجتى وأحتضنها عندما أبتعد عنها لفترة. هـ
أحب أن تقول لى زوجتى إنها تثق بى. أ

أ_____ ب:_____ج:_____ د:_____ هـ:_____

أ = كلمات التشجيع ب = تكريس الوقت جـ =تبادل الهدايا
د = الأعمال الخدمية هـ = الاتصال البدنى

تفسير واستخدام نتائج
المخطط الخاصة بك

إنَّ لغة الحب الخاصة بك هى اللغة التى حققت أكبر عدد من النقاط، وإذا كان مجموع نقاطك فى أى لغتين من لغات الحب متساوياً، فأنت "ثنائى اللغة" ولديك لغتان أساسيتان للحب، وإذا كان ثانى أكبر مجموع لك قريباً من مجموع نقاط لغة الحب الأساسية ولكنه لا يساويه، فهذا يعنى أن التعبير عن الحب بهما مهم بالنسبة لك، وأعلى مجموع يمكن أن تحققه أى لغة هو ١٢.

وربما تحصل على نتائج للغات معيَّنة أكبر بكثير من اللغات الأخرى، ولكن لا تهمل اللغات الأخرى وتعتبرها غير مهمة، فربما تعبِّر لك زوجتك عن حبها بهذه اللغات، وسيكون هذا مفيداً كى تعرف أنها تريد أن تفعل ذلك.

وسيكون مفيداً بالمثل بالنسبة لزوجتك؛ لتعرف لغة الحب الخاصة بك، وتعبِّر لك عن حبها بطرق تفسرها أنت على أنها تعبِّر عن الحب، وكل مرة تتحدَّثان مع بعضكما بلغة الحب الخاصة بكل طرف منكما، فإنكما تحققان نقاطًا عاطفية أكثر مع بعضكما، وليست هذه بالطبع لعبة ورق، والفائدة التى تعود عليكما عندما يتحدث كل منكما لغة الحب الخاصة بالطرف الآخر هى الإحساس بالاتصال بدرجة أكبر، وهذا يمكن أن يترجم إلى تواصل وتفاهم متزايد، إلى أن يصل فى النهاية إلى شعور أفضل بالرومانسية.

وإذا لم تكن زوجتك قد فعلت هذا، فشجِّعها على أن تطبِّق مخطط لغات الحب الخمس للزوجات، ناقش لغتك الخاصة للحب، واستخدم الخبرات الموجودة فى هذا الكتاب؛ لتحسين حياتك الزوجية.

مخطط للزوجات

أى من اللغات التالية هى لغتك الأساسية للحب: كلمات التشجيع، أم تكريس الوقت، أم تبادل الهدايا، أم الأعمال الخدمية، أم الاتصال البدنى؟ سيساعدك المخطط التالى على أن تعرف هذا بشكل أكيد؛ ومن ثم، يمكنك أنت وزوجك أن تناقشا لغتك الخاصة بالحب، وأن تستخدما هذه المعلومات فى تحسين حياتكما الزوجية.

ويتكون هذا المخطط من ثلاثين زوجاً من العبارات، ويمكنك فقط اختيار عبارة واحدة من كل زوجين من العبارات والتى تعبِّر عن رغبتك بشكل أفضل. اقرئى كل زوجين من العبارات، ثم ضعى دائرة حول الحرف الموجود فى العمود الأيسر، الذى يقابل العبارة التى اخترتها، وربما يكون من الصعب عليك فى بعض المرات أن تختارى إحدى العبارات، ولكن يجب عليك أن تختارى عبارة واحدة فقط من كل عبارتين؛ لتحصلى على نتائج أكيدة من هذا المخطط، وبمجرد أن تنتهى من اختياراتك، ارجعى من البداية وعُدى عدد المرات التى وضعت فيها دائرة على كل حرف على حده، وضَعى النتائج فى الفراغات المناسبة فى نهاية المخطط؛ ولغة الحب الخاصة بك هى التى تحصل على أعلى نقاط.

١	ملاحظات الحب الجميلة التى يبديها زوجى تجعلنى أشعر شعورًا طيبًا.	أ
	أحب أن يعانقنى زوجى.	هـ
٢	أحب أن أكون أنا وزوجى على انفراد.	ب
	أشعر بالحب عندما يغسل زوجى سيارتى.	د
٣	تسلُّم هدايا خاصة من زوجى تشعرنى بالسعادة.	ج
	أستمتع بالرحلات الطويلة مع زوجى.	ب
٤	أشعر بالحب عندما يغسل زوجى الملابس.	د
	يروقنى الأمر عندما يلمسنى زوجى.	هـ
٥	أشعر بالحب عندما يلف زوجى ذراعيه حولى.	هـ
	أعرف أن زوجى يحبنى؛ لأنه يفاجئنى بالهدايا.	ج
٦	أحب بشدة الذهاب مع زوجى إلى أى مكان.	ب
	أحب أن أمسك بيد زوجى.	هـ
٧	أقدِّر الهدايا التى يعطيها لى زوجى.	ج
	أحب أن يقول لى زوجى إنه يحبنى.	أ
٨	أحب من زوجى أن يجلس بجوارى.	هـ
	يخبرنى زوجى بأننى أبدو فى صورة حسنة، وهذا يعجبنى.	أ
٩	قضاء الوقت مع زوجى يشعرنى بالسعادة.	ب
	أصغر هدية من زوجى مهمة بالنسبة لى.	ج

١٠	أشعر بالحب عندما يخبرنى زوجى بأنه فخور بى.	أ
	عندما يساعدنى زوجى على تنظيف المائدة بعد تناول الطعام، أعرف أنه يحبنى.	د
١١	أحب عمل بعض الأشياء مع زوجى، بغض النظر عما نفعله.	ب
	التعليقات المؤيدة من قبل زوجى تجعلنى أشعر شعوراً طيباً.	أ
١٢	تعنى لى الأشياء البسيطة التى يفعلها زوجى من أجلى أكثر بكثير من الأشياء التى يقولها لى.	د
	أحب أن أعانق زوجى.	هـ
١٣	مدح زوجى لى يعنى لى الكثير.	أ
	يعنى لى الكثير أن يعطينى زوجى هدية تعجبنى حقاً.	ج
١٤	أن أكون بجانب زوجى فقط، فهذا يشعرنى بالسعادة.	ب
	يروقنى الأمر عندما يمنحنى زوجى بعض التدليك.	هـ
١٥	ردود فعل زوجى لما أحققه من إنجازات مشجعة جداً.	أ
	يعنى لى الكثير أن يساعدنى زوجى فى فعل شىء أعرف أنه يكرهه.	د
١٦	لا أمل أبداً من قبلات زوجى.	هـ
	أحب أن يُظهر زوجى اهتماماً حقيقياً بما أفعله.	ب
١٧	أستطيع أن أعتمد على زوجى فى مساعدتى فى مشاريعى.	د
	لا أزال أشعر بالإثارة عند فتح إحدى هدايا زوجى.	ج
١٨	أحب أن يثنى زوجى على مظهرى.	أ
	أحب أن يستمع زوجى إلىّ، وأن يحترم أفكارى.	ب

١٩	لا أستطيع التوقُف عن لمس زوجى عندما يكون قريباً منى.	هـ
	فى بعض الأحيان يقضى زوجى بعض المهام بدلاً منى، وأنا أقدِّر هذا.	د
٢٠	يستحق زوجى جائزة لكل الأشياء التى يفعلها لمساعدتى.	د
	فى بعض الأحيان أندهش للكيفية التى تثير بها هدايا زوجى تفكيرى.	جـ
٢١	أحب أن يعطينى زوجى انتباهه الكامل.	ب
	أحب أن يساعدنى زوجى على تنظيف البيت.	د
٢٢	أتطلع لرؤية هدية زوجى لى فى عيد ميلادى.	جـ
	لا أملُّ من سماع زوجى وهو يقول لى إننى مهمة بالنسبة له.	أ
٢٣	يخبرنى زوجى بأنه يحبنى عن طريق الهدايا التى يعطيها لى.	ج
	يظهر زوجى حبه لى عن طريق تقديم المساعدة لى دون أن أسأله.	د
٢٤	لا يقاطعنى زوجى أثناء كلامى، وهذا يعجبنى	ب
	لا أملّ أبداً من تسلُّم الهدايا من زوجى.	ج
٢٥	زوجى ماهر فى السؤال عن الكيفية التى يستطيع بها مساعدتى عندما أكون متعبة.	د
	إننى أحب الذهاب إلى بعض الأماكن مع زوجى، ولا يهمنى المكان الذى نذهب إليه.	ب
٢٦	أحب معانقة زوجى.	هـ
	أحب الهدايا المفاجِئة من قِبَل زوجى.	ج
٢٧	كلمات زوجى المشجِّعة تشعرنى بالثقة.	أ
	أحب مشاهدة الأفلام مع زوجى.	ب

٢٨ لا يمكننى أن أطلب هدايا أفضل من التى أحصل عليها من زوجى. ج
أحب كون زوجى لا يستطيع أن يبعد يديه عنى. هـ

٢٩ يعنى لى الكثير أن يساعدنى زوجى بينما لديه أشياء ينبغى عليه فعلها. د
عندما يخبرنى زوجى بأنه يقدّرنى فإن هذا يجعلنى أشعر شعوراً طيباً حقاً. أ

٣٠ أحب أن أعانق زوجى وأحتضنه عندما أبتعد عنه لفترة. هـ
أحب سماع زوجى وهو يقول لى إنه يثق فىّ. أ

أ:_____ ب:_____ جـ:_____ د:_____ هـ:_____

أ = كلمات التشجيع ب = تكريس الوقت جـ =تبادل الهدايا
د = الأعمال الخدمية هـ = الاتصال البدنى

تفسير واستخدام نتائج المخطط الخاصة بك

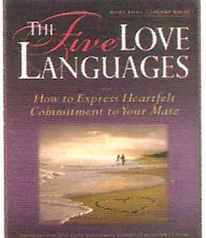
إن لغة الحب الخاصة بك هى اللغة التى حققت أكبر عدد من النقاط، وإذا كان مجموع نقاطك فى أى لغتين من لغات الحب متساوياً، فأنتِ "ثنائية اللغة" ولديك لغتان أساسيتان للحب، وإذا كان ثانى أكبر مجموع لك قريباً من مجموع نقاط لغة الحب الأساسية ولكنه لا يساويه، فهذا يعنى أن التعبير عن الحب بهما مهم بالنسبة لك، وأعلى مجموع يمكن أن تحققه أى لغة هو ١٢.

وربما تحصلين على نتائج للغات معينة أكبر بكثير من اللغات الأخرى، ولكن لا تهملى اللغات الأخرى وتعتبرينها غير مهمة؛ فربما يعبِّر لك زوجك عن حبِّه بهذه اللغات، وسيكون هذا مفيداً كى تعرفى أنه يريد أن تفعلى ذلك.

وسيكون مفيداً بالمثل بالنسبة لزوجك؛ ليعرف لغة الحب الخاصة بك، ويعبِّر لك عن حبه بطرق تفسرينها أنت على أنها تعبر عن الحب، وكل مرة تتحدثان مع بعضكما بلغة الحب الخاصة بكل طرف منكما، فإنكما تحققان نقاطاً عاطفية أكثر مع بعضكما، وليست هذه بالطبع لعبة ورق، والفائدة التى تعود عليكما عندما يتحدَّث كل منكما لغة الحب الخاصة بالطرف الآخر هى الإحساس بالاتِّصال بدرجة أكبر، وهذا يمكن أن يترجم إلى تواصل وتفاهم متزايد، إلى أن يصل فى النهاية إلى شعور أفضل بالرومانسية.

الكتاب الذى بيع منه أكثر من ٢,٥٠٠,٠٠٠ نسخة!

هل تتحدّث أنت وشريك حياتك لغة الحب نفسها؟



هو يرسل لك الزهور عندما يكون ما تحتاجين إليه حقاً هو وقت للمحادثة، وهى تعانقك فى الوقت الذى تحتاج فيه بالفعل إلى وجبة منزلية جيدة الطهى... لا تكمن المشكلة فى حبك، بل فى لغتك للحب.

فى هذا الكتاب الذى حقق أفضل المبيعات على المستوى العالمى، يكشف الدكتور «جارى تشابمان» عن الكيفية التى يعبّر بها أشخاص مختلفون عن حبهم بطرق متباينة. وفى الحقيقة، هناك خمس لغات محددة للحب وهى:

تكريس الوقت - كلمات التشجيع - تبادل الهدايا

الأعمال الخدمية - الاتصال البدنى

ما يعنى لك الكثير ربما لا يعنى شيئاً بالنسبة لشريك حياتك، ولكن أخيراً ستجد المفتاح لفهم احتياجات الطرف الآخر الخاصة. طبّق المبادئ الصحيحة، وتعلّم اللغة الصحيحة، وقريباً جداً ستستمتع بالإحساس العميق بالرضا والسعادة لكونك قادراً على التعبير عن الحب، ولشعورك بأنك محبوب بالفعل لقاء هذا.





«جارى تشابمان» هو مؤلف سلسلة لغات الحب الخمس، ومدير مؤسسة استشاريى الحياة الزوجية والحياة العائلية، ويسافر حول العالم لتقديم ندواته، وبرامجه الإذاعية التى تُبث فى أكثر من ١٠٠ محطة.
للحصول على معلومات أكثر زوروا موقعنا على الإنترنت:

www.garychapman.org

Photo credit © Boyce Shore & Associates



